VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Дудукчан И. Федоренко А.

ВИН ЧУН КУНГ ФУ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



БАЗОВЫЕ ФОРМЫ

СИУ ЛИМ ТАО
(начальная идея)

ЧУМ КИУ
(поиск рук)

БИЛ ДЗЕ
(бьющие пальцы)

Энциклопедия *ВИН ЧУН КУНГ ФУ*

Авторы: Дудукчан И.
Федоренко А.

В книге в доступной форме представлен один из традиционных стилей рукопашного боя Китая — ВИН ЧУН КУЕН. Подробно изложены базовые принципы, техника, формы и методы тренировки.

© *Дудукчан И.*
Федоренко А.

© *Дудукчан И, иллюстрации*

1995

Краткая история школы

Система боевого искусства ВИН ЧУН, являющаяся одной из наиболее эффективных школ рукопашного боя зародилась около трехсот лет назад в Китае. У истоков создания стиля стояла монахиня Нг-Май, чье мастерство ведения поединка не было превзойдено ни одним бойцом ее времени. Исходя из своих знаний шаолиньского КУНГ ФУ, она разработала новый, продуманный метод самозащиты. Ученицей грозной монахини была девушка по имени Вань Вин Чун, которая за три года индивидуальных занятий овладела всей системой. Переработав стиль Нг Май Вань Вин Чун создала оригинальную технику боя голыми руками, которая в последствии стала называться ее именем. После смерти Вин Чун в середине XVII века развивать и совершенствовать стиль стал ее муж Лян Бак Чан. Он обучил врача Лян Лэй Квая, который передал свои знания актеру китайской оперы и известному фехтовальщику на ножах-бабочках Ван Вэй Бо. Последнему мастер техники длинного шеста Лян Джи Тай предположил такой обмен: внести в стиль ВИН ЧУН свою технику шеста, а за это изучить стиль боя ВАН ВЭЙ БО. Обмен состоялся и техника шеста, переработанная в соответствии с принципами ВИН ЧУН, была внесена в практику школы.

У Лян Джи Тая обучался врач Лян Ян, который в свою очередь обучил двух своих сыновей Лян Чуна и Лян Бака. Кроме сыновей Лян Ян передал знания о ВИН ЧУН еще одному человеку. Звали его Чан Ва Шун. У последнего было несколько учеников, среди которых оказались Нгуен Тэ Конг и Ип Мэн, с именами которых связывают дальнейшее развитие школы ВИН ЧУН.

Нгуен Тэ Конг после смерти Чан Вэй Шуна уехал во Вьетнам, где открыл школу и стал обучать искусству ВИН ЧУН.

Ип Мэн не спешил с передачей своих знаний другим. Лишь в 56 лет, переехав на постоянное проживание в Гонконг, он стал обучать других технике ВИН ЧУН. Его первыми учениками были служащие ресторана, но по мере распространения славы росло и число последователей. Воспитанником Ип Мэна был знаменитый киноактер и боец Брюс Ли.

С раннего времени учитель передал ведение занятий своим старшим ученикам и поэтому следующие поколения мастеров были обучены преимущественно его помощниками. Благодаря этому, а также вследствие того, что ученики мало исправлялись Ип Мэном (китайский принцип обучения, ориентирующийся на внимательных

и талантливых учеников) появилось множество модификаций стиля Вин Чун, которые различаются не только написанием названия системы, но и техникой исполнения.

После смерти Ип Мэна в Гонконге была полная неясность в том, кого считать его преемником. Так как мастер не сделал перед смертью ясного распоряжения, то старшие ученики взяли руководство в семье Вин Чун в свои руки. При этом каждый из них основал свою собственную школу и собственные объединения, что привело к соперничеству и конкуренции, потому, что все они преподавали в Гонконге. И по сей день не достигнуто единства этих бывших учеников, причем отзываются они друг о друге весьма негативно. Как бы там ни было, но именно благодаря их стараниям система ВИН ЧУН не только не угасла, но и получила известность и признание во всем мире.

В настоящее время существует два крупных направления стиля ВИН ЧУН — Китайское (Гонконговское) и Вьетнамское. Первое связывают с именем Ип Мэна, второе с уже упоминавшемся выше Нгуен Тэ Конгом. Несмотря на сходство в базовых принципах и манере ведения поединка они отличаются набором формальной техники. Рассмотрим подробнее составляющие части обоих направлений этого боевого искусства.

Прежде всего необходимо сказать, что ВИН ЧУН — это техника боя на ближней дистанции, в которой важнейшую роль играют руки. Однако не следует думать, что работе ног в школе уделяется мало внимания. Техника ног очень изощренна и эффективна в реальном применении, поэтому в процессе тренировки ей уделяется достаточно внимания.

Отличительной особенностью техники рук ВИН ЧУН являются упражнения ЧИ САУ (склеенные кисти), которые вырабатывают у последователей школы умение контролировать руки противника и правильно распределять свою силу. Подобные упражнения имеются и для ног. У мастеров школы развито «шестое чувство», позволяющее опередить намерение противника прикосновением к его руке и таким образом определить его хотя бы на один ход, мягкость и податливость одолевают здесь грубую силу.

Арсенал школы закодирован в шести комплексах формальных упражнений — Тао. Первый «СИУ ЛИМ ТАО» («маленькая идея») исполняется на месте. В нем отрабатываются базовые движения и комбинации руками, а также происходит культивация внутренней энергии Ци. Второй «ЧУМ КИУ» (поиск рук) посвящен отработке защиты и контроля от нескольких нападающих.

Этот комплекс отрабатывается уже в движении и включает новые элементы техники — удары ногами и локтями и т.д. В третьем

«БИЛ ДЗЕ» (бьющие пальцы) отрабатывается техника работы пальцами и нанесение ударов по уязвимым точкам. Четвертый комплекс представляет собой работу с деревянным манекеном. Пятый и шестой комплексы посвящены отработке техники с оружием (шестом и «ножами-бабочками»). Все сказанное выше справедливо как для китайского так и для Вьетнамского направления ВИН ЧУН. Однако существуют и некоторые различия, о которых следует упомянуть. Эти различия не так уж велики, но именно они составляют «фасад» этих направлений.

Во первых, последователи Тэ Конга в настоящее время изучают комплекс «кулак пяти зверей», отдавая таким образом дань уважения знаменитому шаолиньскому стилю.

Во вторых, различия составляют в наборе и манере ведения тренинга с деревянным манекеном. В Гонконге изучают комплекс «116 приемов на деревянном манекене», разработанный Ип Мэном. Во вьетнамском же направлении существует парный комплекс «108 форм», который можно выполнять вдвоем с партнером, на манекене или в одиночку.

Другие отличия не существенны и упоминаться не будут.

В заключение следует сказать, что сейчас в мире создано несколько крупных организаций изучающих, развивающих и пропагандирующих искусство ВИН ЧУН. К их числу относятся «Всемирная организация ВИН ЧУН КУН-ФУ» под руководством Вильяма Чеуна, «Международная организация ВИН ЧУН КУН ФУ» под руководством Лян Тина, «Ассоциация Вин Чун Тэ Конга» под руководством Винг Занга и др.

Базовые принципы

Теория центральной линии


1

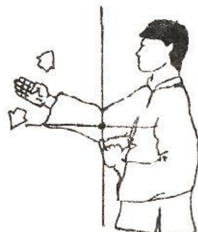
Центральная линия (ДЖОАН СИЕН) важнейшее понятие в стиле ВИН ЧУН. Это ядро, на котором основаны все атаки и защиты. Влияние центральной линии видно во всех стойках, положениях рук, сменах стоек, наступлениях и отходах.

Боец ВИН ЧУН постоянно следит за тем, чтобы его центральная линия была защищена. Так, например, при выполнении удара правой рукой, левая рука оттягивается назад и в окончательном положении находится перед грудью около локтя бьющей руки (рис. 1).

Теория неподвижного локтя

Теория неподвижного локтя (БАТ ДОАН ЯН) очень важна в ВИН ЧУН. Теоретически это похоже на ураган. Центр урагана спокоен, но его периферия движется с большой силой.

Неподвижный локоть действует по тому же принципу. Рука двигается во всех направлениях, но локоть не двигается никогда. Если давление на руку слишком велико, лучше отступить всем телом, чем только локтем, нарушая ограничительную линию. Расстояние между большим пальцем и мизинцем левой руки — правильное расстояние между локтем и корпусом (рис. 2). В теории неподвижного локтя ограничительные линии определяют границы движения руки в сторону, вверх и вниз. Верхняя граница — брови, нижняя — область паха, в стороны — чуть шире плеч. (рис. 3).


2


3

Четыре угла

Границы четырех углов такие же, как и границы неподвижного локтя: брови вверху, пах внизу и область за плечами по обеим сторонам (рис. 4). Четыре угла разделены на четыре равные площади или врата (мэнь). Например верхняя половина со стороны выдвинутой вперед руки — внешние высокие врата.

Любая атака в эти врата блокируется наружу. Атаки во внутренние врата блокируется внутрь. В каждых вратах есть два отдельных района: передний и задний (рис. 5). Любая атака в передний район блокируется рукой, выдвинутой вперед, в задний район — рукой, расположенной сзади.



4

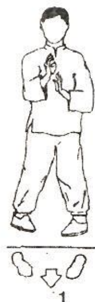


5

Стойки

Для стиля Вин Чун характерна одна основная стойка — всадника (ДЖОР МА БУ). Существует три варианта этой стойки.

1) Неподвижная



Неправильно соотносить ее со стойкой лошади (МА БУ). Различие в том, что согнутые колени направлены внутрь и основная форма положения ног — форма треугольника, а не квадрата. Данная стойка придает большую устойчивость и позволяет совершать быстрые маневрирования. Таз несколько сдвинут, задняя часть головы — на вертикали с линией, соединяющей пятки (рис. 1)

2) Боковая



Получается при повороте на месте на всей стопе. Колени все время параллельны и расположены под углом 45^0 по отношению к линии атаки. Плечо на одной вертикали с пяткой, а корпус с боковым уклоном полностью на одну ногу. Туловище на три четверти направлено вперед. Переход из первой позиции во вторую — быстрый уклон, выводящий корпус из опасной зоны и защищающий пах (рис. 2)

3) Передняя



Корпус направлен вперед. Заднее колено выполняет роль пружины и защищает паховую область. Передняя нога свободна и может наносить удары вперед и вбок. Это и атакующая и защитная стойка. Передняя рука называется МАНЬ САУ, задняя рука — У САУ (рис. 3).

Перемещения

При наступлении

1. Принимается правосторонняя стойка (рис. 1).
2. Не меняя положения рук, следует сделать полный шаг вперед правой ногой (рис. 2) и затем пол-шага левой ногой (рис. 3).



1



2



3

При отступлении

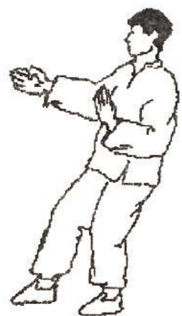
Сделайте движение, обратное наступательному; из правой стойки (рис. 4) левая нога скользит назад (рис. 5) и затем делается полшага назад правой ногой (рис. 6).



4



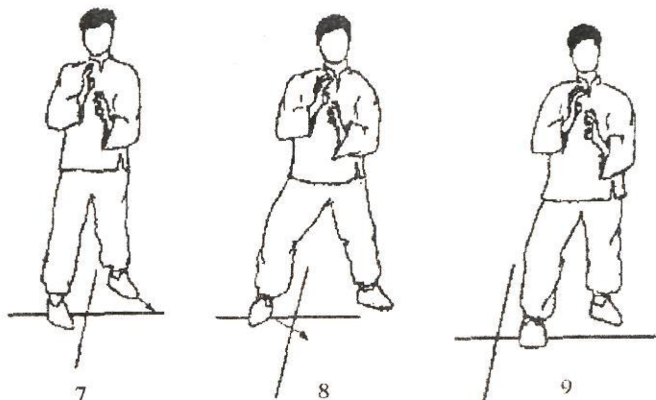
5



6

При шаге влево

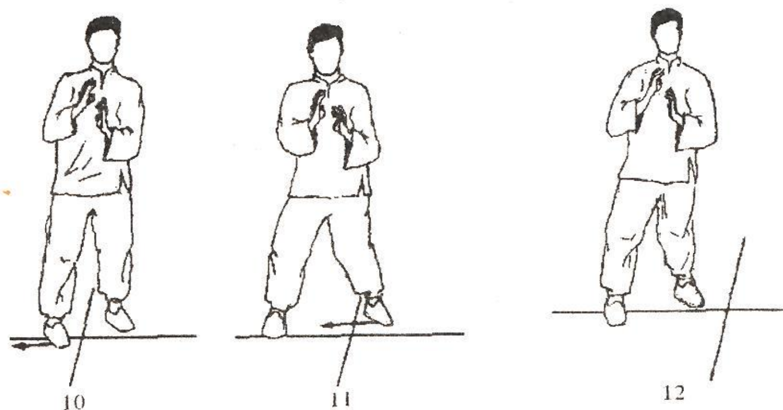
1. Следует принять правую стойку (рис. 7).
2. Левая нога скользит влево по прямой линии (рис. 8).
3. Делается пол-шага правой ногой (рис. 9).



7 8 9

При шаге вправо

1. Необходимо принять правостороннюю стойку (рис. 10).
2. Правая нога скользит вправо по прямой линии (рис. 11).
3. Делается пол-шага левой ногой (рис. 12).



10 11 12

СИУ ЛИМ ТАО

СИУ ЛИМ ТАО — первая форма (ТАО) школы ВИН ЧУН, в которой собрана вся базовая техника рук и определенные комбинации. Ее название (маленькая идея) говорит о том, что она дает первичное необходимое понимание техники и приведет ученика, который ничего не знал о ВИН ЧУН к тому, что он будет знать о системе нечто. Старательное изучение СИУ ЛИМ ТАО позволит адепту достичь в боевом искусстве высокого уровня. Выполнение комплекса в медленном темпе в сочетании с концентрацией на дыхании может привести к пробуждению активизации и прохождению жизненной энергии Ци по меридианам в теле человека, что дает практически полную нечувствительность к ударам, большим нагрузкам или перепадам температуры. Говоря о структуре комплекса следует сказать, что он разделен на несколько частей, каждая из которых представляет собой набор некоторых технических элементов, выполняющихся в одну, а затем в другую сторону.

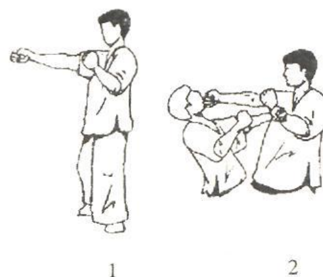
СИУ ЛИМ ТАО — неподвижная форма. Практикующий стоит во фронтальной стойке ДЖОР МА БУ, в которой вес тела равномерно распределен на обе ноги. В дальнейшем рекомендуется выполнять ТАО также стоя на одной ноге.

Перед тем как приступить к детальному описанию комплекса мы дадим характеристику базовых движений, наиболее часто встречающихся в форме и рассмотрим технические комбинации базирующиеся на них.

Базовые движения и комбинации СИУ ЛИМ ТАО

Удар НОУ МУН ЧУЙ (вертикальный удар)

Этот удар является основным в стиле Вин Чун, поэтому его изучению и отработке следует уделить особое внимание. Кулак идет от солнечного сплетения, большой палец вверх, удар наносится прямо без вращения. Бьют основными фалангами безымянного пальца и мизинца, немного сгибая запястье вверх (рис. 1). Чаще всего этим движением стараются поразить подбородок противника (рис. 2).



1 2

ТАН САУ (блок ладонью)

Классический мягкий блок в стиле ВИН ЧУН, чаще всего использующийся в комбинации с ударом НОУ МУН ЧУЙ и уклоном корпуса. На рис. 3 показан вариант блока ТАН САУ с контратакой НОУ МУН ЧУЙ. Продолжить комбинацию можно таким образом: Контролируя руку противника левой рукой нанести удар НОУ МУН ЧУЙ правой рукой (рис. 4). Затем, схватив обеими руками руку противника, потяните его на себя и нанесите правой ногой удар в колено (рис. 5).



3 4 5

ПАК САУ (блок-шлепок)

ПАК САУ представляет собой блокирующее действие открытой ладонью изнутри наружу. Это сбивающий блок. Движение производится в горизонтальной плоскости от центра тела к плечу, при этом ладонь в конечном положении не выходит за пределы корпуса (рис. 6).



6

Вариант применения

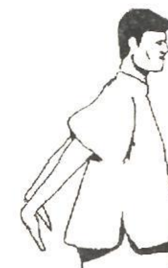
Противник атакует прямым ударом рукой. Вы блокируете его руку блоком ПАК САО, одновременно нанося левой рукой удар ребром ладони в корпус (рис. 7). Далее, контролируя руку противника своей левой рукой, наносите удар ладонью правой руки ему в лицо (рис. 8) и закончите комбинацию ударом правой ногой в коленный сгиб ноги оппонента (рис. 9).



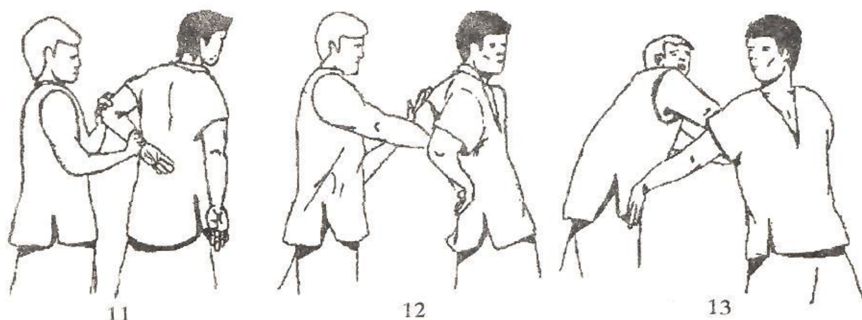
7 8 9

ГУМ САУ (давящий блок)

ГУМ САУ – одно из фундаментальных движений ВИН ЧУН КУН ФУ. Блок может выполняться вперед, назад или в стороны. В конечном положении руки выпрямлены и располагаются по центральной линии тела. На рис. 10 изображено движение ГУМ САУ назад. В боевом применении это движение можно рассматривать как защиту от загиба руки за спину (рис. 11, 12, 13).



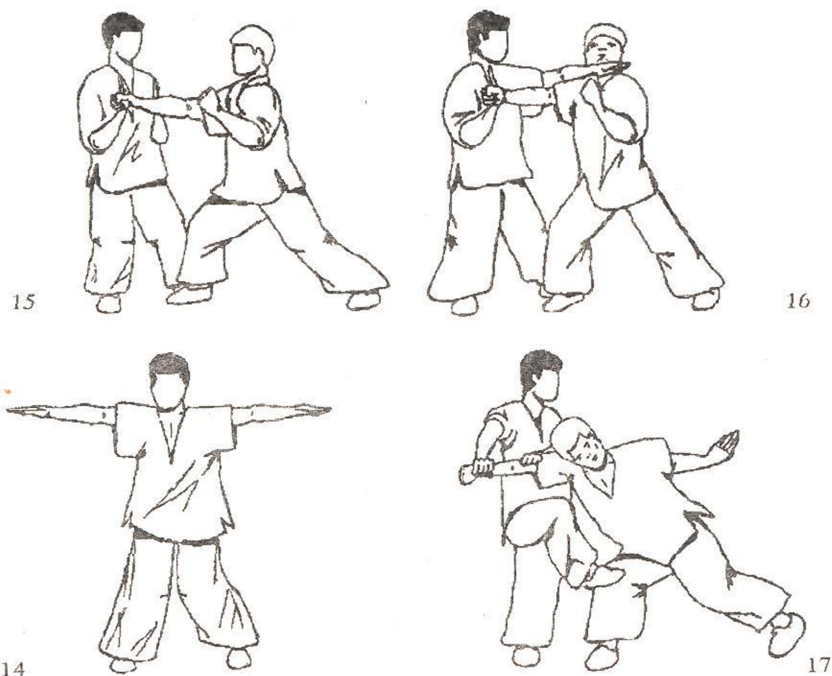
10



11 12 13

ФУК САУ (удар ребром ладони)

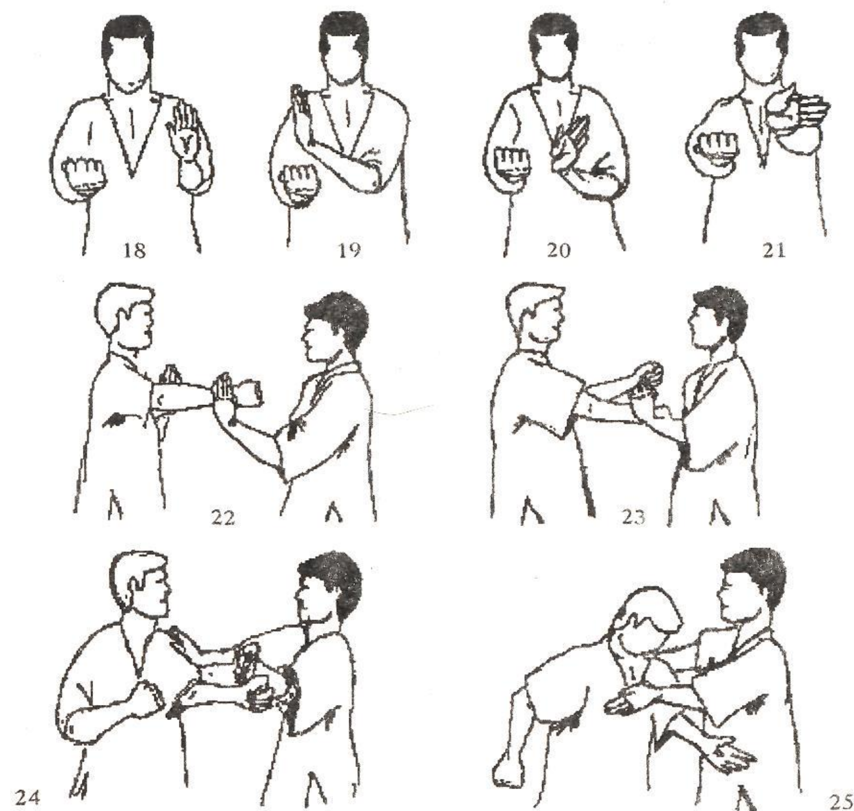
Движение выполняется путем полного разгибания руки в локтевом суставе. На рис. 14 изображен ФУК САО выполненный двумя руками (рис. 14). Вариант применения. На атаку противника прямым ударом ответьте блоком У САУ двумя руками (рис. 15). Далее нанесите удар ФУК САУ своей левой рукой в горло противника (рис. 16) и завершите комбинацию ударом ногой в его колено (рис. 17).



15 16 14 17

Удар УН ДЖЕУН

Удар наносится ладонью, пальцы направлены наружу. Движение производится по прямой траектории от солнечного сплетения (рис. 20, 21). На рисунках 18, 19, 20, 21 показано выполнение УН ДЖЕУН в комплексе с блоком ПАК САУ. В боевом применении эту комбинацию можно рассматривать как защиту одной рукой от двойной атаки противника (рис. 22-24) с последующим нанесением удара УН ДЖЕУН (рис. 25).



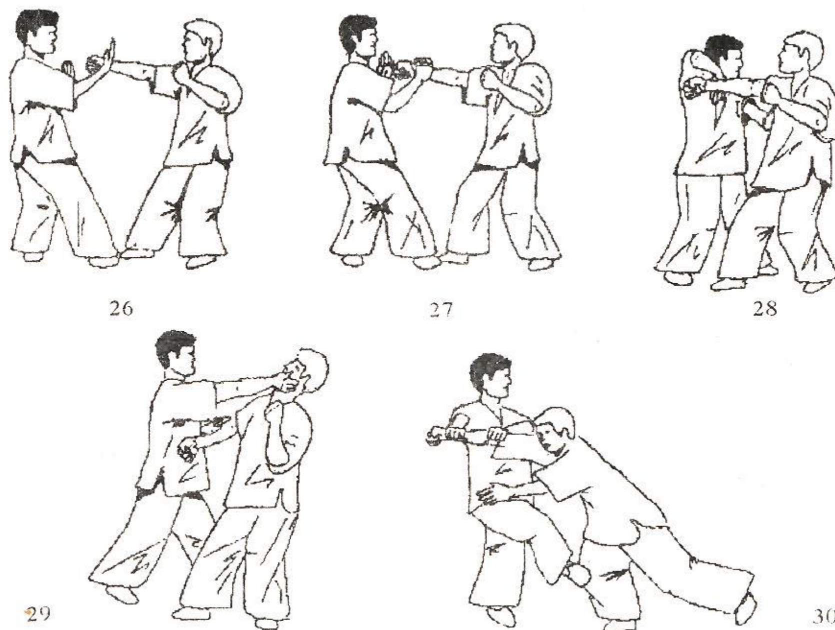
18 19 20 21 22 23 24 25

ДАЙ ДЖЕУН

Удар аналогичен предыдущему. Различие в том, что пальцы бьющей руки направлены вниз.

ДЖАН САУ и ХУЕН САУ

Эти тактические действия мы рассмотрим на практическом примере. На атаку противника выполните блок ДЖАН САУ. Этот блок аналогичен движению ТАН САУ, но выполняется снаружи вовнутрь (рис. 26). ХУЕН САУ — это вращательное движение кисти, причем при выполнении этого действия правой рукой, вращение производится против часовой стрелки. ХУЕН САУ часто применяется как освобождение руки от захвата. Итак, вращая руки против часовой стрелки выводим руку противника вправо от себя и подшагивая левой ногой наносим левой ладонью удар в корпус (рис 27, 28). Продолжить комбинацию можно так, как показано на рисунках 29 и 30.


26 27 28 29 30

БОН САУ (поднимающий блок локтем)

Парирование производится внешней частью руки от локтя до вытянутых пальцев, поднимая локоть, как птица, раскрывающая крыло. Предплечье направлено наискось вниз и немного к противнику (рис. 31 а, б). Существуют два варианта блока: снаружи (рис. 32) и изнутри (рис. 33) по отношению к атакующей руке противника.

Рассмотрим две комбинации с использованием двух вариантов блока. Первая: выполнив блок БОН САУ снаружи (рис. 34), перехватите другой рукой руку противника и контратакуйте прямым ударом кулаком (рис. 35). Завершите комбинацию подсечкой (рис. 36). Вторая: выполнив блок БОН САУ изнутри (рис. 37), произведите переход на ТАН САУ (рис. 38) и контратакуйте ударом ДАЙ ДЖЕУН (рис. 39).


31а 31б 32 33 34 35 36 37 38 39

ГАН САУ (нижний блок ладонью)

Это блок изнутри наружу на нижнем уровне. Применяется при всех ударах в живот (рис. 40). На рисунках 41, 42 представлена боевая комбинация с использованием данного блока.


40


41


42

Освобождающая рука

Это сметающее движение, предназначенное для освобождения от захвата руки (рис. 43, 44).


43

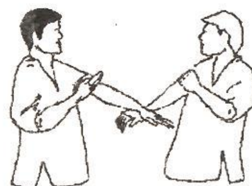

44

Применение:

Противник захватил вашу руку и собирается ударить кулаком (рис. 45). Делая пол-шага назад вы освобождаетесь левой «освобождающей» рукой и наносите удар кулаком (рис. 46, 47, 48).


45


46


47


48

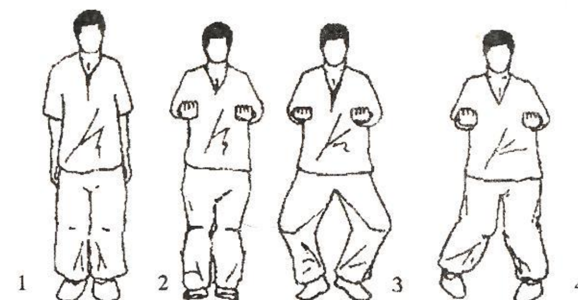
СИУ ЛИМ ТАО
Описание комплекса

Подготовительная позиция

Станьте прямо, носки сведены вместе, руки опущены по швам (рис. 1).

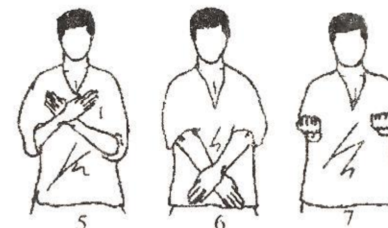
Принятие стойки.

1. Кисти сжать в кулаки и подвести к груди, согнуть колени (рис. 2).
2. *Перенести вес тела на пятки и повернуть носки наружу под* углом 90^0, пятки вместе (рис. 3).
3. Вес тела переходит на носки, а пятки поворачиваются наружу (рис. 4).


1 2 3 4

Скрещенный ТАН САУ и скрещенный ГАН САУ

1. Обе руки двигаются от груди вперед и скрещиваются перед грудью (ТАН САУ), причем левая рука лежит поверх правой (рис. 5).
2. Скрещенные руки опускаются вниз (ГАН САУ), левая рука располагается снаружи (рис. 6).
3. Сожмите руки в кулаки, и подведите к груди (рис. 7).


5 6 7

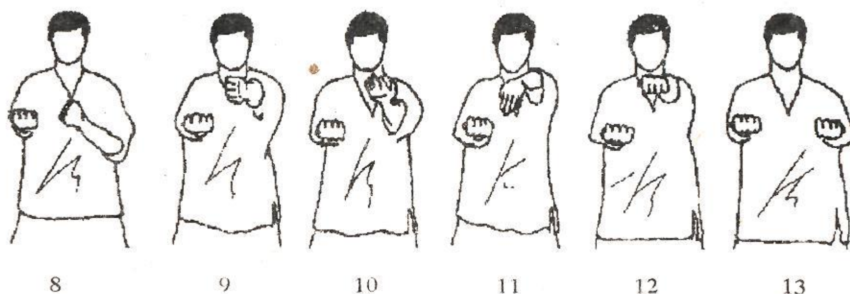
Удар НОУ МУН ЧУЙ, движение ХУЕН САУ

1. Левый кулак выводится к центру туловища (рис. 8) и наносит удар НОУ МУН ЧУЙ (рис. 9).

2. Разожмите кулак и поверните ладонью вверх, чтобы обозначить блок ТАН САУ (рис. 10).

3. Кисть совершает вращательное движение по часовой стрелке (ХУЕН САУ) и сжимается в кулак (рис. 11, 12).

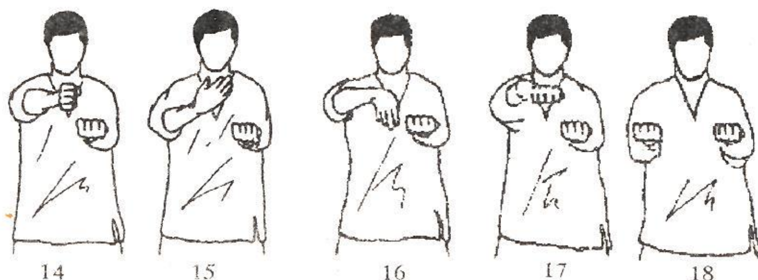
4. Подведите кулак к груди (рис. 13).



8 9 10 11 12 13

Удар кулаком НОУ МУН ЧУЙ, движение ХУЕН САУ

Выполните описанные выше движения правой рукой (рис. 14-18).



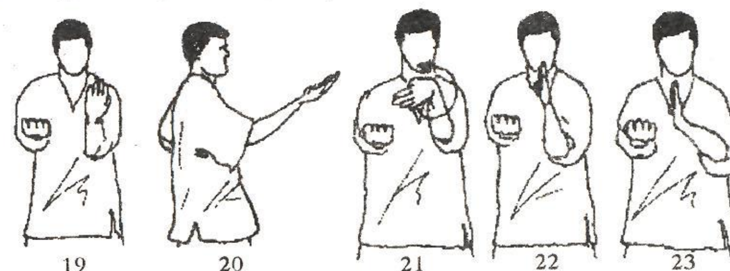
14 15 16 17 18

ТАН САУ и ФОК САУ

1. Левой рукой выполните блок ТАН САУ (рис. 19, 20).

2. Вращая кисть левой руки по часовой стрелке выполните блок ХУЕН САУ (рис. 21).

3. Перемещая левую руку назад выполните движение У САУ, пальцы направлены вверх (рис. 22, 23).

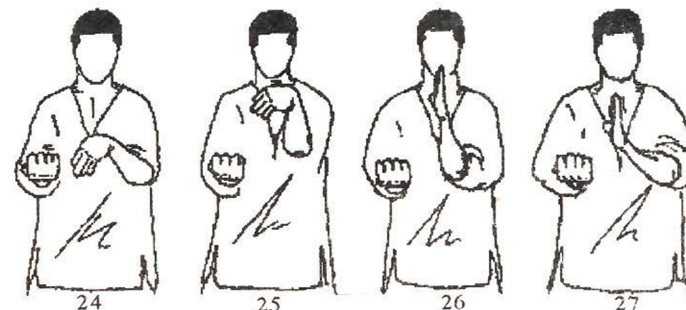


19 20 21 22 23

4. Согните руку в запястье и направьте пальцы к себе (рис. 24). Распрямляя руку в локте произведите блок ФОК САУ (рис. 25).

5. Вращайте кисть по часовой стрелке. Когда пальцы будут направлены вверх, прекратите движение (рис. 26).

6. Выполните движение У САУ (рис. 27).

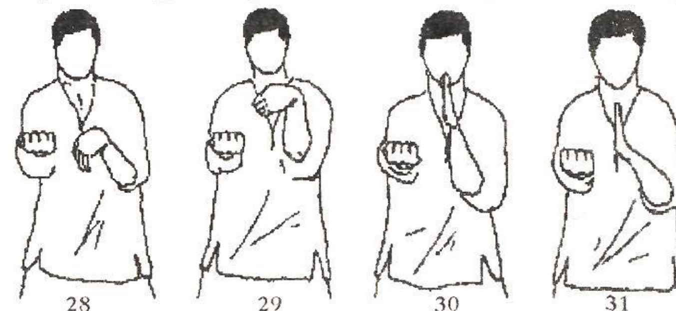


24 25 26 27

7. Выполните движение ФОК САУ (рис. 28, 29).

8. Вращайте кисть по часовой стрелке. Когда пальцы будут направлены вверх, а ладонь будет смотреть вправо, завершите вращение (рис. 30).

9. Перемещая руку к груди, выполните движение У САУ (рис. 31).



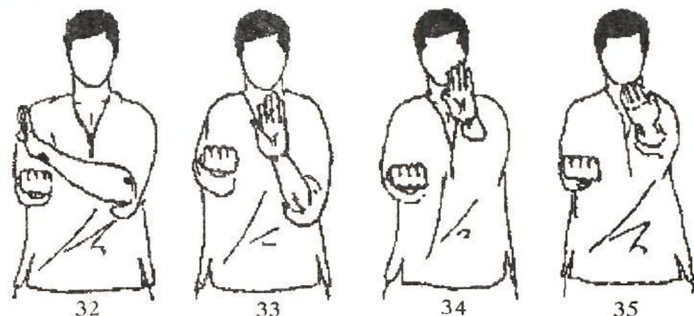
28 29 30 31

10. Выполните блок ладонью ПАК САУ (рис. 32).

11. Верните кисть к середине груди (рис. 33).

12. Нанесите удар ладонью вперед, пальцы направлены вверх (рис. 34).

13. Повернув кисть ладонью вверх выполните блок ТАН САУ (рис. 35).


32 33 34 35

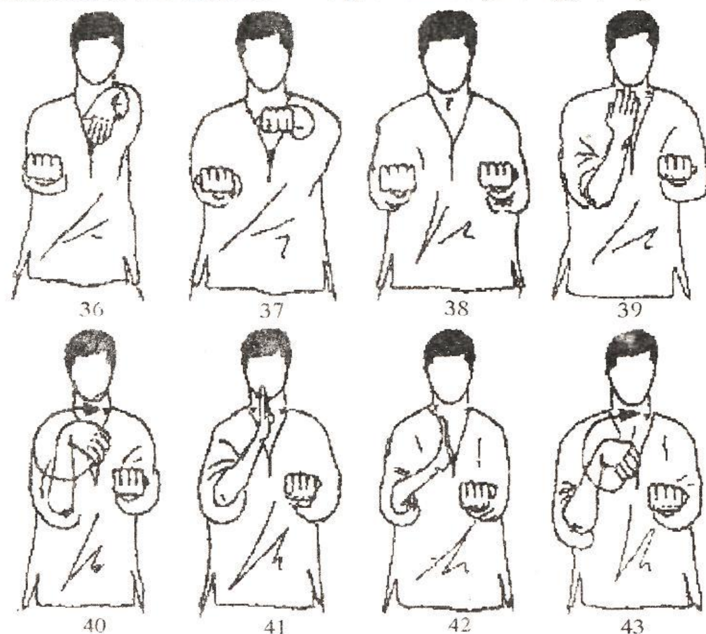
14. Вращая кисть по часовой стрелке, выполните движение ХУЕН САУ (рис. 36).

15. Сожмите руку в кулак (рис. 37).

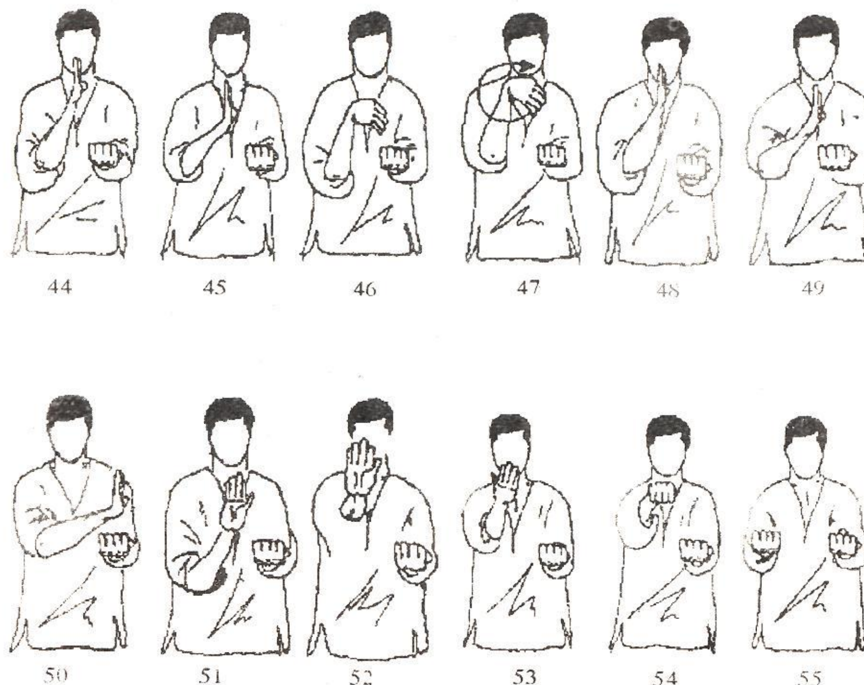
16. Подведите кулак к груди (рис. 38).

ТАН САУ и ФОК САУ

Выполните описанные выше движения правой рукой (рис. 39-55).


36 37 38 39

40 41 42 43


44 45 46 47 48 49

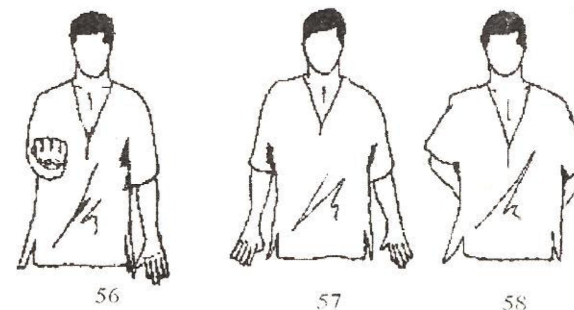
50 51 52 53 54 55

ГУМ САУ и БИЛ САУ

1. Левая рука опускается вниз (ГУМ САУ), пальцы направлены вперед и немного вниз (рис. 56).

2. Аналогичное движение выполнить правой рукой (рис. 57).

3. Отведите обе руки за спину (рис. 58).

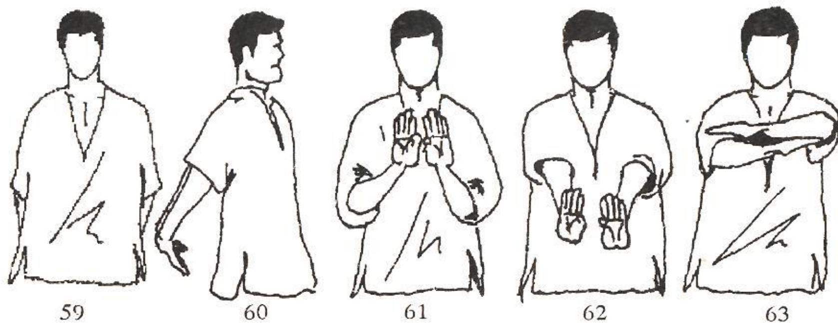

56 57 58

4. Выполните движение ГУМ САО обеими руками назад (рис. 59, 60).

5. Подведите руки к груди (рис. 61)

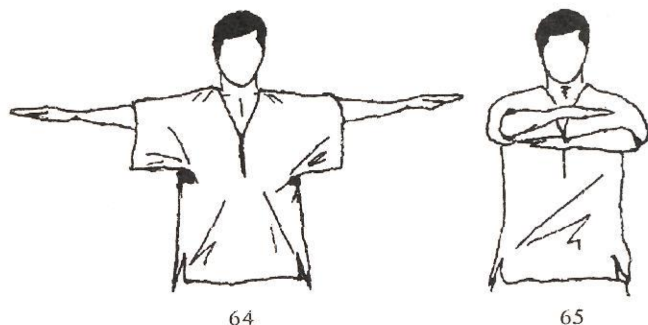
6. Выполните движение ГУМ САУ двумя руками вперед (рис. 62).

7. Расположите руки согнутые в локтях перед грудью. Левая рука находится над правой (рис. 63).



59 60 61 62 63

8. Выполните движение ФАК САУ, разводя одновременно обе руки в стороны на уровне плеч (рис. 64).



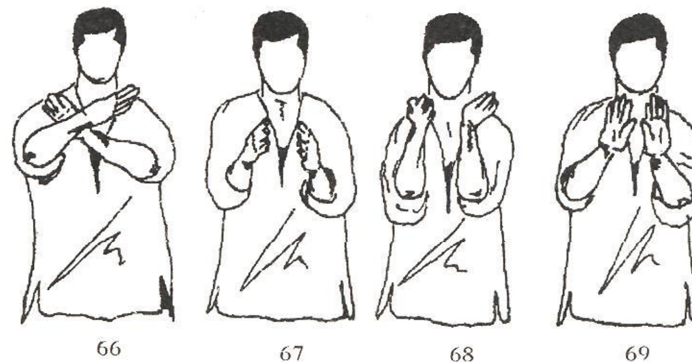
64 65

9. Расположите руки согнутые в локтях перед грудью. Правая рука находится над левой (рис. 65).

10. Руки через скрещенное положение (рис. 66) принимают позицию пальцами вперед (рис. 67).

11. Повернуть ладони вверх и поднять их на уровень подбородка (рис. 68).

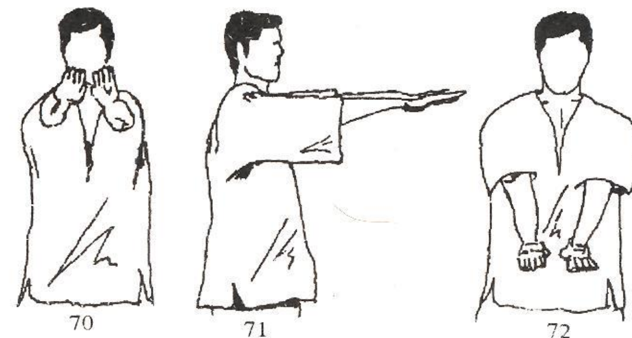
12. Ладони совершают накрывающее движение (рис. 69).



66 67 68 69

13. Выполните колющее движение пальцами двух рук вперед (рис. 70). Это движение называется БИЛ САУ (рис. 71).

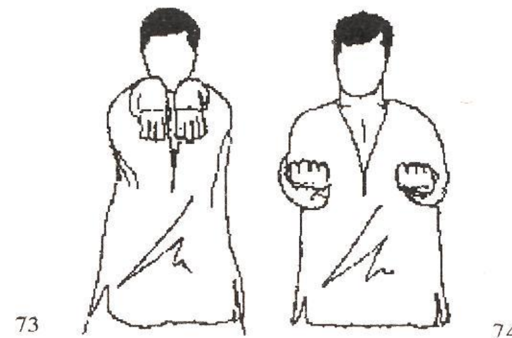
14. Выполните движение ГУМ САУ двумя руками вниз (рис. 72).



70 71 72

15. Кисти в форме «крюк» поднимаются до уровня подбородка (рис. 73).

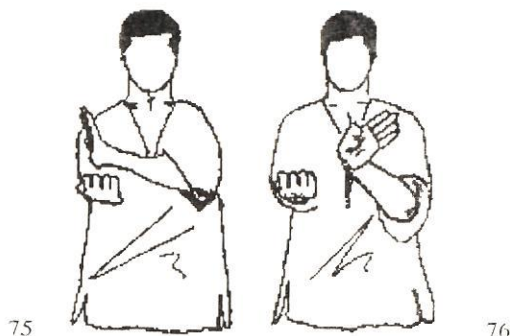
16. Руки сжать в кулаки и отвести к груди (рис. 74).



73 74

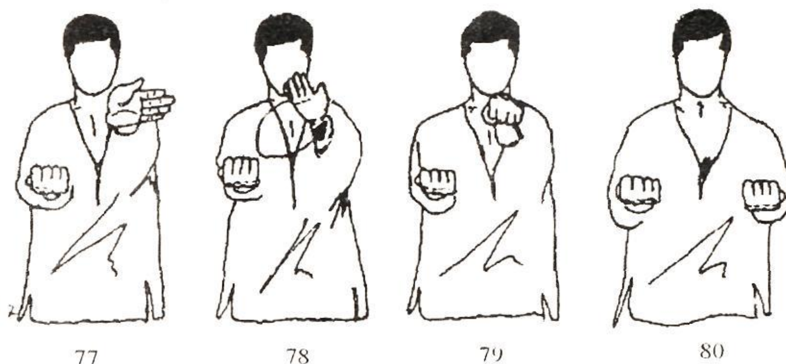
ПАК САУ, УН ДЖЕУН

1. Выполнить левой рукой блок ПАК САУ (рис. 75).
2. Вернуть руку к центру груди (рис. 76).



75 76

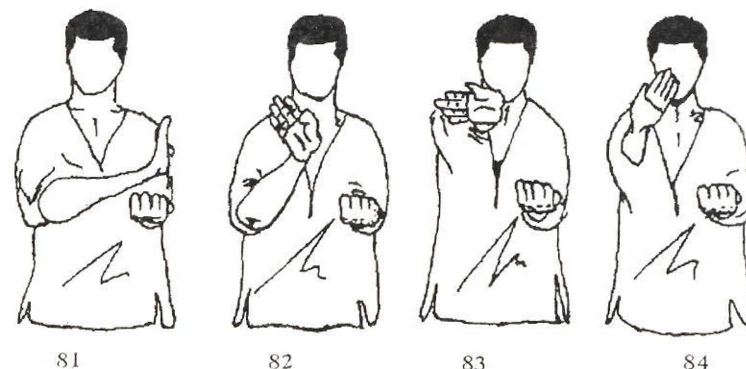
3. Нанести левой рукой удар УН ДЖЕУН, пальцы направлены влево (рис. 77).
4. Левую руку разверните ладонью вверх (рис. 78).
5. Выполните круговое движение по часовой стрелке (рис. 79).
6. Сожмите руку в кулак (рис. 80) и отведите к груди.



77 78 79 80

ПАК САУ, УН ДЖЕУН

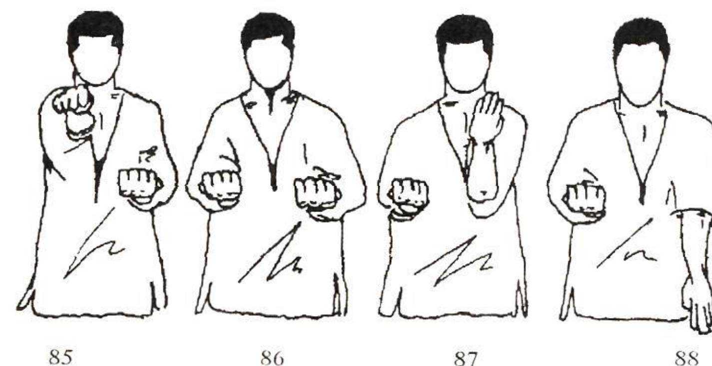
Описанные движения выполнить правой рукой (рис. 81-86).



81 82 83 84

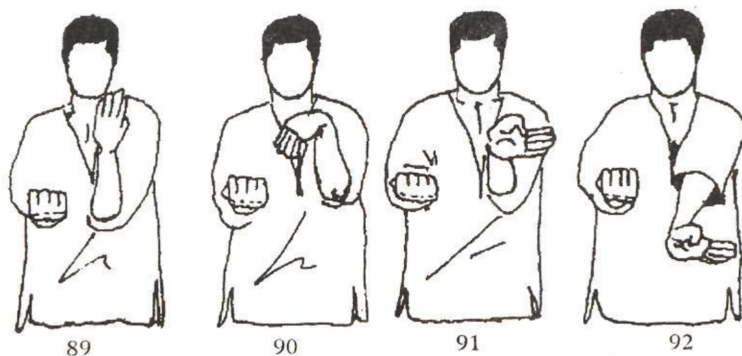
ТАН САУ, ГАН САУ, УН ДЖЕУН

1. Левая рука выполняет блок ТАН САУ, ладонь направлена вверх (рис. 87).
2. Затем левой рукой произвести нижний блок ребром ладони ГАН САУ (рис. 88).



85 86 87 88

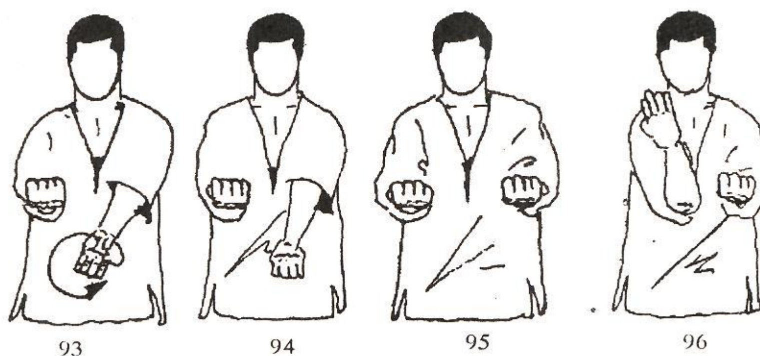
3. Быстро выполнить блок ТАН САУ (рис. 89).
4. Вращая кисть по часовой стрелке выполнить движение ХУЕН САУ (рис. 90, 91).
5. Нанести левой рукой удар УН ДЖЕУН в нижний уровень (рис. 92).
6. Выполнить левой рукой движение ХУЕН САУ, сжать руку в кулак и подтянуть к груди (рис. 93, 94, 95).



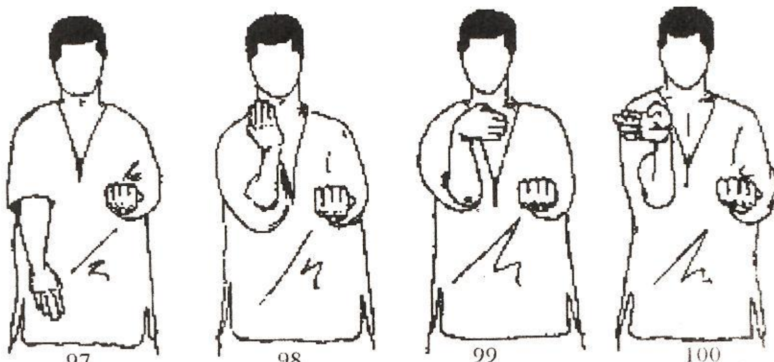
89 90 91 92

ТАН САУ, ГАН САУ, УН ДЖЕУН

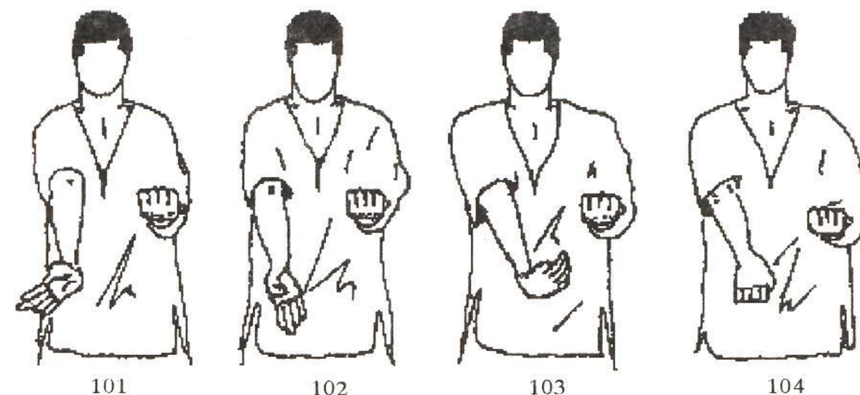
Выполнить описанные выше движения правой рукой (рис. 96-105).



93 94 95 96



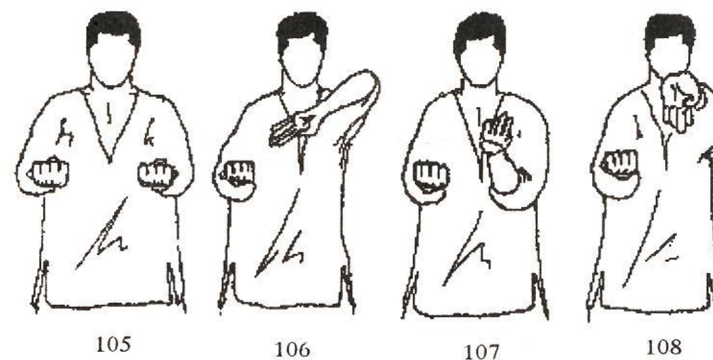
97 98 99 100



101 102 103 104

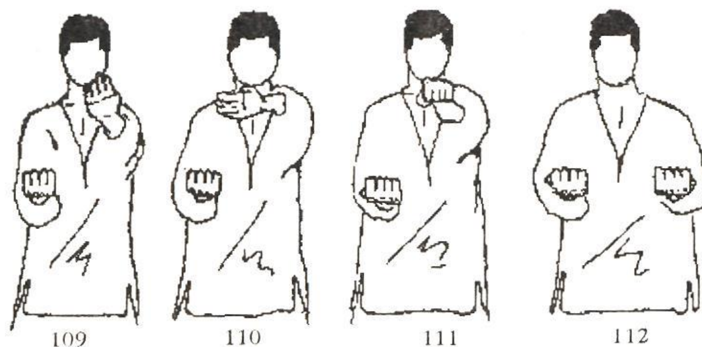
БОН САУ, ДАЙ ДЖЕУН

1. Левой рукой выполнить блок БОН САУ (рис. 106).
2. Опустить локоть вниз и обозначить блок ТАН САУ (рис. 107).
3. Быстро нанесите удар ДАЙ ДЖЕУН вперед, пальцы направлены вниз (рис. 108).



105 106 107 108

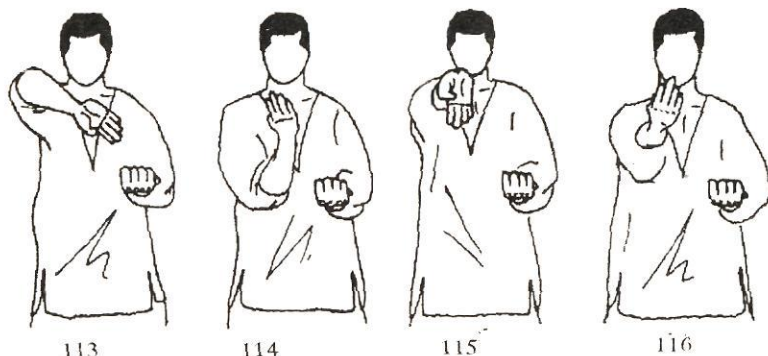
4. Обозначить блок ТАН САУ (рис. 109).
5. Вращая кисть по часовой стрелке выполните движение ХУЕН САУ (рис. 110).
6. Сожмите руку в кулак и подведите к груди (рис. 111, 112).



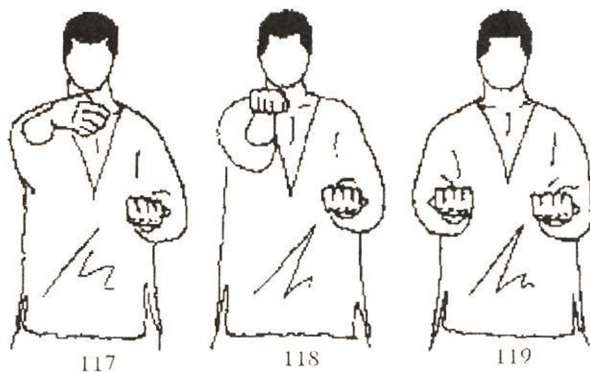
109 110 111 112

БОН САУ, ДАЙ ДЖЕУН

Выполнить описанные выше движения правой рукой (рис. 113-119).



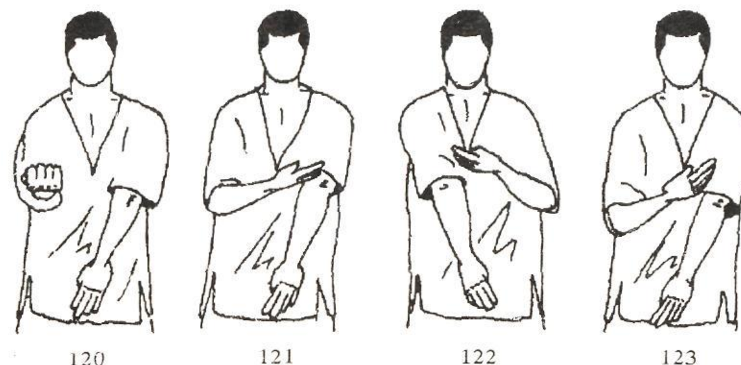
113 114 115 116



117 118 119

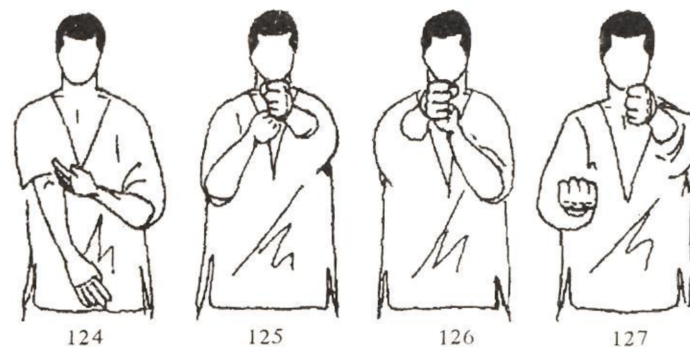
ГАН САУ, освобождающая рука, НОУ МУН ЧУЙ

1. Левая рука выполняет блок ГАН САУ (рис. 120).
2. Правая рука выполняет сметающее движение вдоль левой руки (рис. 121, 122).
3. Аналогичное движение совершает левая рука (рис. 123).



120 121 122 123

4. Аналогичное движение совершает правая рука (рис. 124).
5. Левой рукой нанести удар НОУ МУН ЧУЙ, правая рука находится у солнечного сплетения (рис. 125).
6. Нанесите правым кулаком удар аналогичный предыдущему (рис. 126).
7. Нанести левым кулаком удар НОУ МУН ЧУЙ, правый кулак отводится к груди (рис. 127).



124 125 126 127

8. Левой рукой обозначить блок ТАН САУ (рис. 128).

9. Вращая кисть по часовой стрелке выполнить движение ХУЕН САУ (рис. 129).

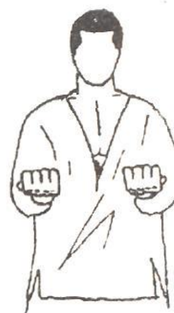
10. Сжать руку в кулак (рис. 130).

11. Левый кулак подводится к груди (рис. 131).


128


129


130


131

На этом форма заканчивается.

ЧУМ КИУ

ЧУМ КИУ (поиск рук) — вторая форма ВИН ЧУН КУН ФУ, ее название означает: искать руки противника, чтобы через них провести к нему мост, через который направить свою атаку.

Комплекс изучается теми, кто уже овладел первой формой СИУ ЛИМ ТАО и содержит новые способы защиты, шаги, повороты и удары ногой.

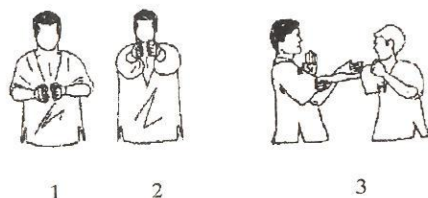
Техники ЧУМ КИУ вполне достаточно для успешной защиты от любой серьезной атаки (ударов рукой и ногой, захватов, рычагов, бросков, удушающих приемов) и для обезвреживания противника.

Защита блоком БОН САУ занимает 70% всей формы, что указывает на важность этого движения.

Базовые движения и комбинации ЧУМ КИУ ТАО.

Тычок пальцами.

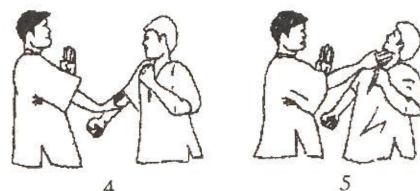
Это одно из самых эффективных действий в реальной схватке. Удар пальцами в глаза или горло может привести к смертельному исходу (рис. 1, 2).



1 2 3

Применение:

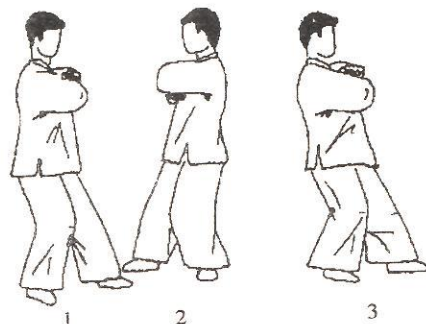
Противник атакует вас прямым ударом в корпус. Вы блокируете удар накрывающим движением (рис. 3), затем отводите руку противника вниз (рис. 4) и наносите удар пальцами в горло (рис. 5).



4 5

Удар локтем

Выполняется в горизонтальной плоскости с разворотом корпуса (рис. 1, 2, 3). Удар очень мощный и эффективный.



1 2 3

Применение:

Противник атакует прямым ударом в голову. Вы блокируете удар движением БОН САУ (рис. 4) и развернув корпус влево наносите удар локтем в голову (рис. 5). Продлите контратаку левым локтем с разворотом вправо (рис. 6).



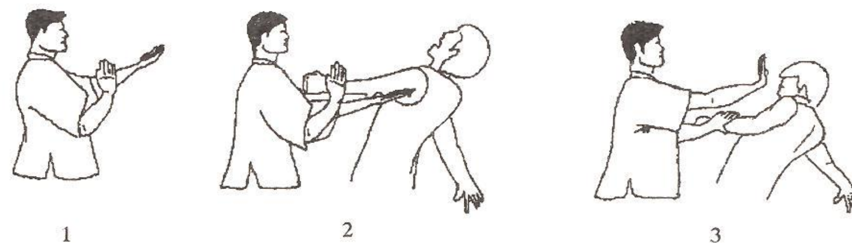
4 5 6

ПАК САУ и укол пальцами.

Два движения выполняются одновременно. Одна рука выполняет блок ПАК САУ, слегка касаясь второй руки. Другая рука наносит укол пальцами (рис. 1).

Применение:

Противник атакует кулаком в корпус. Блокируйте удар правым ПАК САУ, с одновременным уколом под мышку противника левой рукой (рис. 2). Левой рукой захватите руку противника, а правой ладонью нанесите удар в лицо (рис. 3).

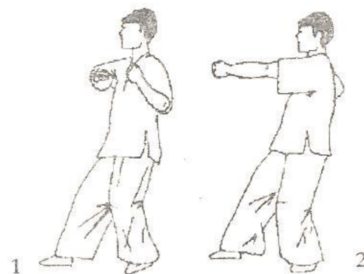


1 2 3

Блок локтем ЛАН САУ и удар НОУ МУН ЧУЙ

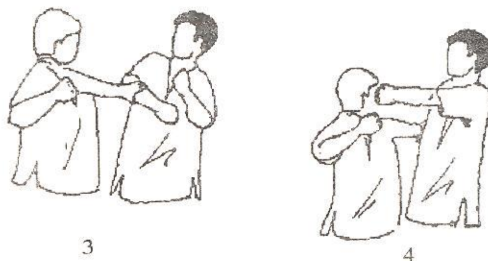
Блок ЛАН САУ представляет собой движение снизу вверх (рис. 1).

Часто используется вместе с прямым ударом кулаком (рис. 2).


1 2

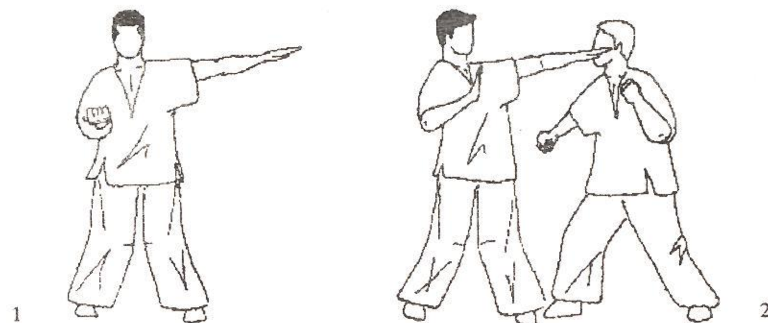
Применение:

Противник после атаки кулаком захватил вашу руку и намеревается нанести удар правой рукой (рис. 3). Отведите правую руку в сторону, разверните корпус вправо, а левым кулаком нанесите удар НОУ МУН ЧУЙ (рис. 4).


3 4

ФАК САУ

Движение ФАК САУ используется как удар ребром ладони в сторону (рис. 1). Применяется часто как опережающее и останавливающее движение (рис. 2).


1 2

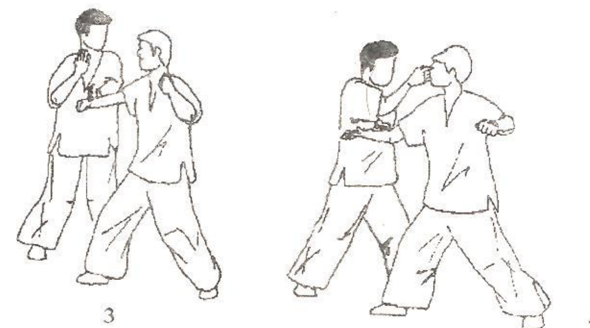
ФОК САУ и прямой тычок пальцами

ФОК САУ представляет собой сбивающее движение сверху вниз и внутрь (рис. 1). Другой рукой можно нанести контратаку (рис. 2).


1 2

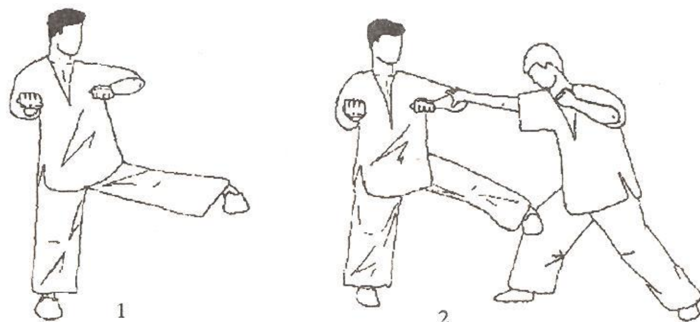
Применение:

Противник атакует прямым ударом в корпус. Разверните корпус вправо и совершите блок ФОК САУ (рис. 3), затем быстро нанесите тычок пальцами в глаза правой рукой (рис. 4).

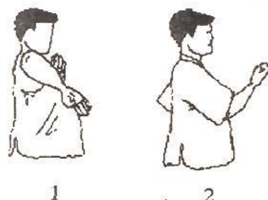

3 4

ЛАН САУ и боковой удар ногой

Удар ногой в бок — базовый прием в ВИН ЧУН. Обычно бьют ребром стопы в колено, реже в корпус (рис. 1). Часто используется как средство против захвата (рис. 2).


1 2

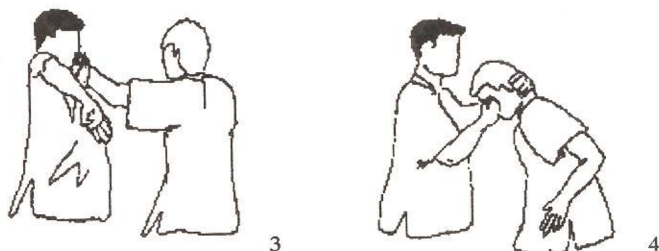
БОН САУ и апперкот


1 2

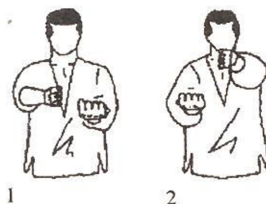
Апперкот — один из базовых ударов кулаком в *ВИН ЧУН. От аналогичного* приема в боксе отличается тем, что направляется не строго вверх, а вперед и вверх по диагонали. В ЧУМ КИУ апперкот наносят после блока БОН САУ (рис. 1, 2).

Применение:

На атаку противника вы реагируете блоком БОН САУ (рис. 3). Если противник «проваливается», можно потянув левой рукой его за шею вниз, нанести правой рукой апперкотом (рис. 4).


3 4

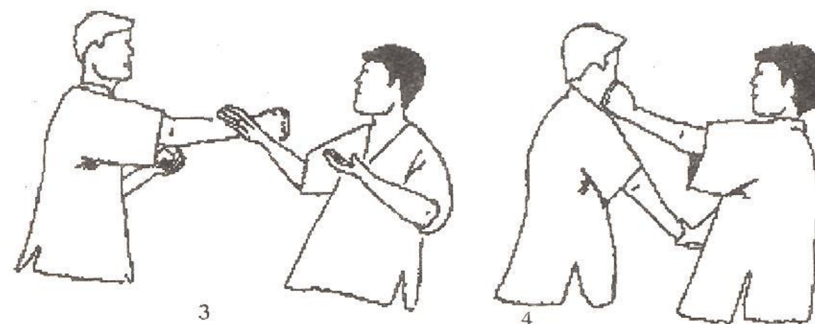
ФОК САУ и удар кулаком


1 2

ФОК САУ можно исполнять наружу (рис. 1), с последующей контратакой (рис. 2).

Применение:

Блокируйте атаку противника приемом ФОК САУ изнутри наружу (рис. 3). Захватив руку противника правой рукой, потяните ее вниз и одновременно нанесите прямой удар кулаком в голову (рис. 4).


3 4

ЛАП САУ и удар ногой в повороте

ЛАП САУ — это по сути захват руки противника. На рисунках 1 и 2 изображен метод освобождения от захвата за плечо сзади, с использованием ЛАП САУ и удара ногой в повороте.


1 2

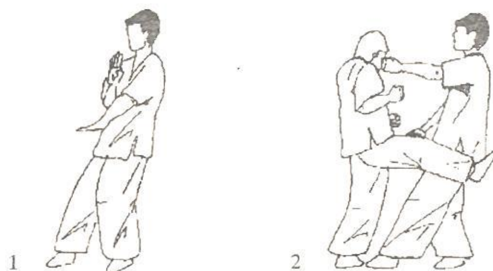
ЛАП САУ и удар ногой в бок


1

Движение аналогично предыдущему, но удар наносится в бок по более прямой траектории (рис. 1).

ГУМ САУ

ГУМ САУ — это блок открытой ладонью сверху вниз (рис. 1). На рисунке 2 показан вариант применения ГУМ САУ против удара ногой с одновременной контратакой ударом НОУ МУН ЧУЙ в голову.


1 2

МАН САУ (ищущая рука)


1

МАН САУ — это защитное движение против ударов сверху вниз. Предплечье выворачивается так, чтобы внутренняя часть ладони смотрела в бок (рис. 1).

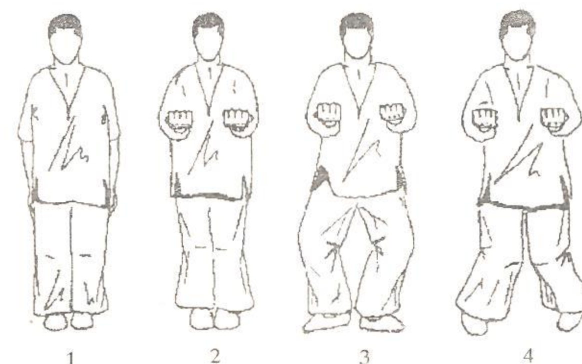
На рисунках 2-4 показано боевое применение приема МАН САУ.


2 3 4

ЧУМ КИУ ТАО
описание комплекса

Исходное положение (рис. 1).

Принятие стойки (рис. 2, 3, 4).

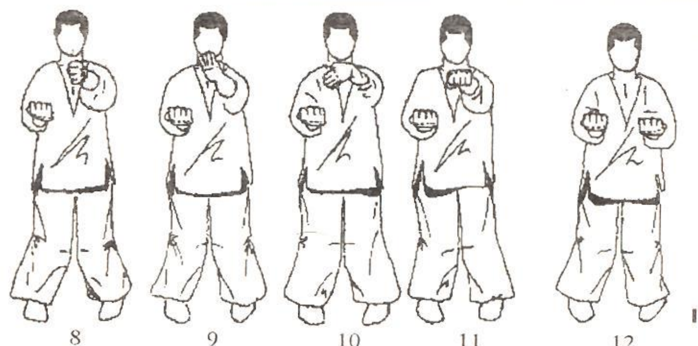

1 2 3 4

Скрещенный ТАН САУ и ГАН САУ (рис. 5, 6, 7).

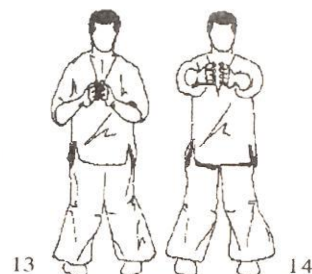

5 6 7

Удар кулаком НОУ МУН ЧУЙ. ХУЕН САУ

Движения выполняются вначале левой рукой (рис. 8-12), а затем повторяются правой рукой.


8 9 10 11 12

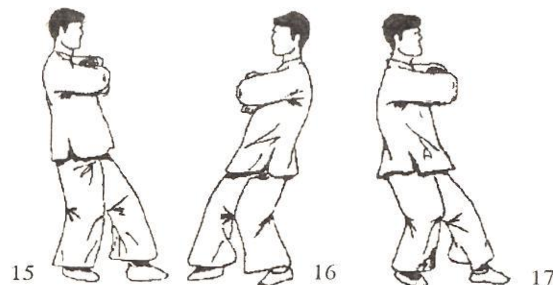
Тычок пальцами, удары локтем, БОН САУ


13 14

1. Обе руки разворачиваются ладонями друг к другу и выполняют давящее движение вниз перед грудью (рис. 13). Затем быстро наносят тычок пальцами вперед (рис. 14).

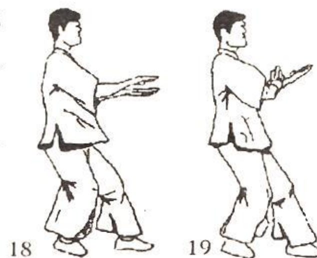
2. Повернитесь влево, согните руки в локтях, левая рука над правой (рис. 15).

Быстро повернитесь вправо (рис. 16), затем опять влево (рис. 17).


15 16 17

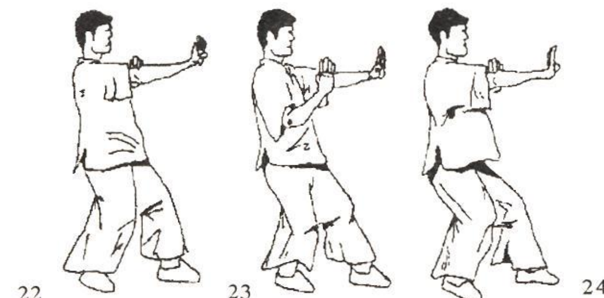
3. Быстро вытяните руки вперед (рис. 18).

4. Правая рука выполняет ПАК САУ слегка касаясь левой руки, левой рукой нанесите укол пальцами, ладонь направлена вверх (рис. 19). Поменяйте руки (рис. 20). Еще раз поменяйте руки (рис. 21).


18 19

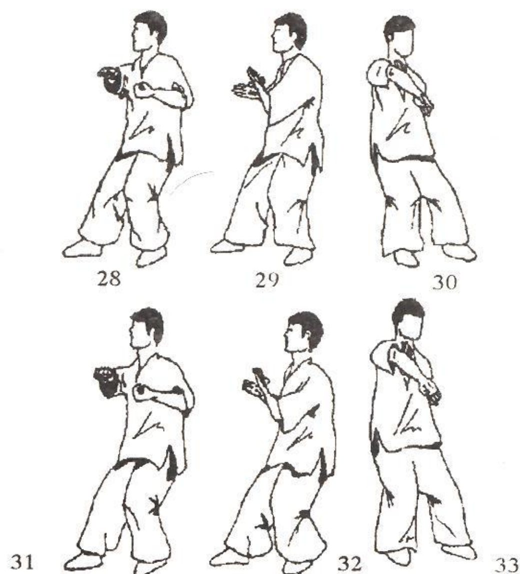

20 21

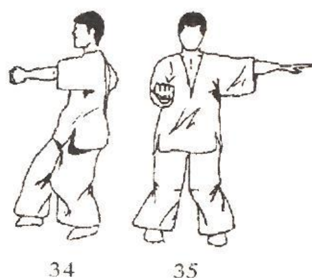
5. Нанесите прямой удар ладонью правой руки, левая рука располагается перед грудью (рис. 22). Нанесите аналогичный удар левой ладонью (рис. 23). Затем – правой ладонью (рис. 24).


22 23 24

6. Разверните корпус на 180^0 вправо. Правая рука, согнутая в локте находится в положении ЛАН САУ, а левая рука наносит удар локтем назад (рис. 25). Скрестите руки перед грудью, левая рука над правой, ладони направлены вверх (рис. 26). Развернувшись влево на 180^0 и выполните правой рукой блок БОН САУ (рис. 27). Эту серию движений надо повторить еще 2 раза (рис. 28-33).


25 26 27

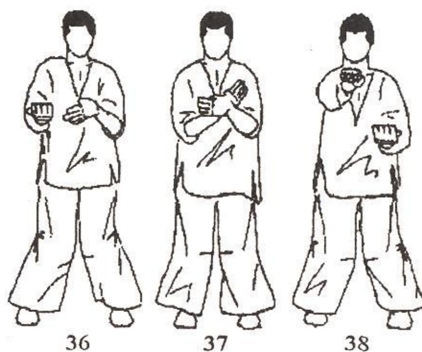

28 29 30
31 32 33


34 35

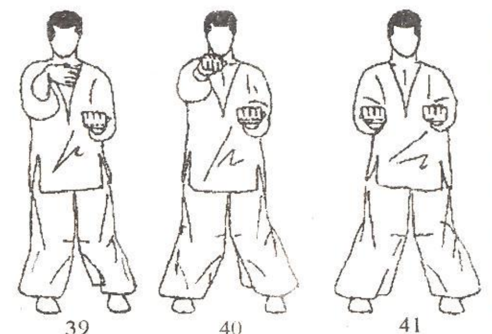
7. Развернуться вправо и нанести левым кулаком удар НОУ МУН ЧУЙ, правый кулак подходит к груди (рис. 34).

8. Развернувшись влево на 90^0, нанести ФАК САУ влево (рис. 35).

9. Левой рукой выполнить блок ФОК САУ (рис. 36). Затем быстро нанести тычок пальцами правой руки (рис. 37, 38).


36 37 38

10. Правая рука выполняет ХУЕН САУ (рис. 39), сжимается в кулак (рис. 40) и отводится к груди (рис. 41).

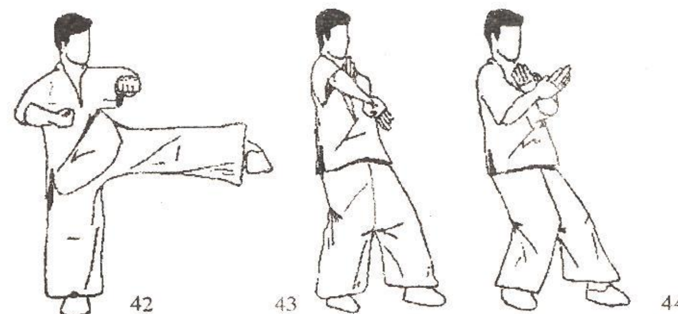

39 40 41

Выполните серию движений 1-10 симметрично в другую сторону.

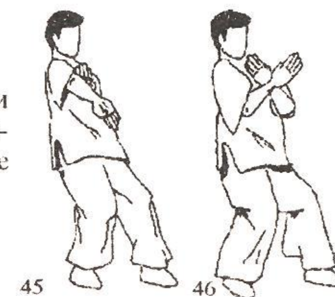
Боковой удар ногой, БОН САУ, апперкот

1. Поверните голову влево, левая рука выполняет блок ЛАН САУ, а левая нога боковой удар на уровень колена (рис. 42).

2. Левую ногу опустить на землю и совершить подшаг правой ногой. Правой рукой выполнить БОН САУ (рис. 43). Скрестить руки чуть ниже груди, левая над правой, ладони — вверх (рис. 44).


42 43 44

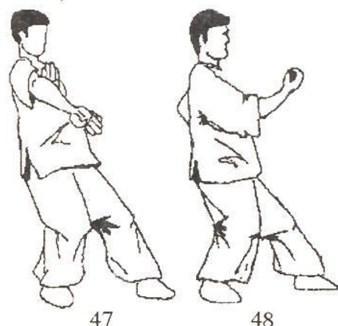
3. Шагните левой нагой вперед и подшагните правой ногой. Одновременно выполните движения аналогичные предыдущим (рис. 45, 46).

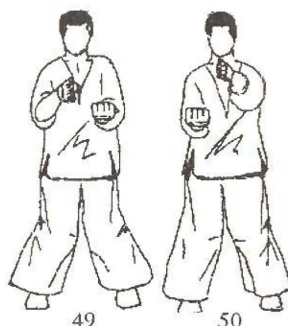

45 46

4. Выполните перемещение подшагиванием вперед, одновременно выполняя БОН САУ (рис. 47).

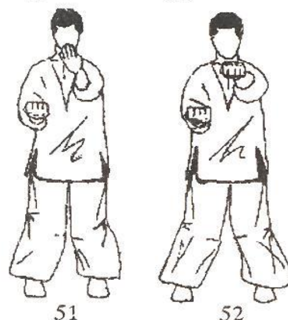
5. Правой рукой вынесите апперкот (рис. 48).

6. Развернувшись вправо на 90^0 правой рукой выполните ФОК САУ (рис. 49). Затем быстро нанесите укол пальцами левой рукой (рис. 50).


47 48


49 50

7. Левой рукой выполните ТАН САУ (рис. 51). Затем ХУЕН САУ сожмите руку в кулак (рис. 51). Подведите левый кулак к груди (рис. 52).

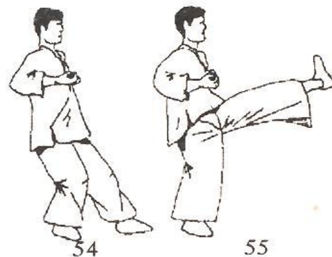

51 52

Выполните серию движений 1-7 симметрично в другую сторону.

Прямой удар ногой, нижний БОН САУ, МАН САУ

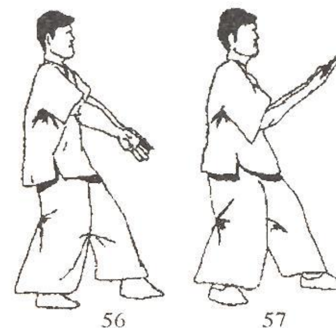
1. Развернитесь влево на 90^0 (рис. 54).

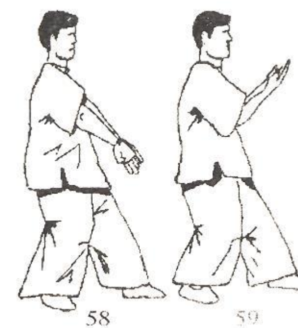
2. Левой ногой нанесите прямой удар на уровне пояса (рис. 55).


54 55

3. Опустите левую ногу на землю и подшагните правой. Обе руки выполняют движение БОН САУ на нижнем уровне (рис. 56). Затем выполните двойной ТАН САУ (рис. 57).

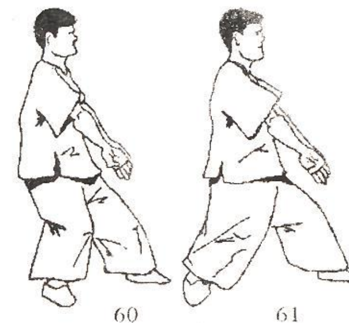
4. Выполните перемещение подшагиванием вперед и совершите движения руками аналогичные предыдущим (рис. 58, 59).


56 57


58 59

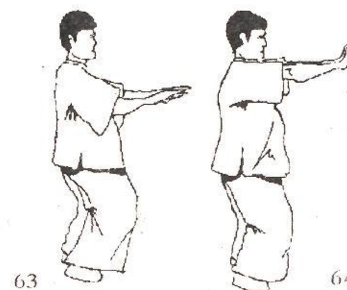
5. Выполните перемещение подшагиванием вперед и низкий БОН САУ двумя руками (рис. 60).

6. Шагните вперед левой ногой (рис. 61).


60 61

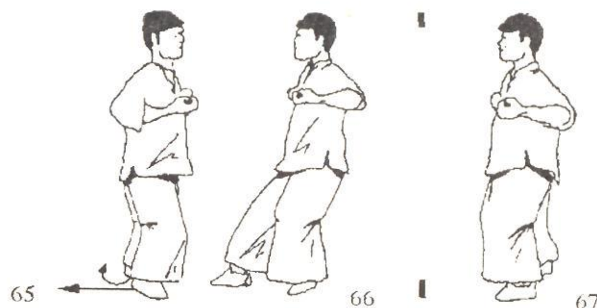
7. Правую ногу подведите к левой, обе руки выполняют движение МАН САУ (рис. 62). Затем обе руки совершают накрывающее движение (рис. 63) и толкают вперед (рис. 64).


62


63 64

8. Руки сжимаются в кулаки (рис. 65). Правая нога делает шаг назад, после чего корпус разворачивается на 180^0 вправо (рис. 66).

Выполните движения 1-8 симметрично в другую сторону. Вы окажитесь в положении как на (рис. 67).

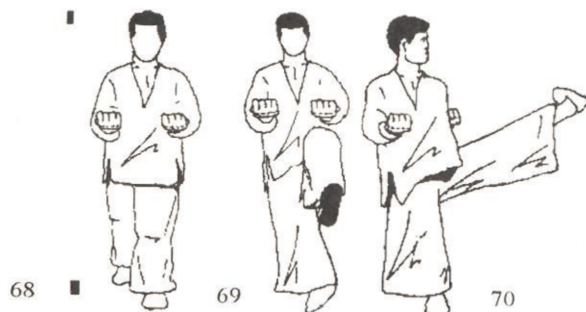


65 66 67

Удар ногой в повороте, ГАН САУ

1. Развернитесь влево на 90^0 (рис. 68).

2. Выполните удар ногой в повороте. Носок левой ноги направлен влево и немного вверх (рис. 69, 70).



68 69 70



71 72

3. Левую ногу поставьте на землю и развернувшись вправо на 180^0 выполните блок ГАН САУ левой рукой (рис. 71).

4. Развернитесь влево на 180^0 и выполните ГАН САУ правой рукой (рис. 72).

5. Развернитесь вправо на 180^0 и выполните ГАН САУ левой рукой (рис. 73).

6. Развернитесь на 90^0 влево. Сформировав левую руку в кулак, подведите ее к солнечному сплетению и быстро нанесите удар НОУ МУН ЧУЙ (рис. 74).

7. Развернитесь на 90^0 влево и выполните правой рукой ГАН САУ (рис. 75). Затем развернувшись на 90^0 вправо нанесите правой рукой удар НОУ МУН ЧУЙ (рис. 76).



73 74 75 76

8. Выполните симметрично предыдущие движения в другую сторону (рис. 77, 78).

9. Правой рукой нанесите НОУ МУН ЧУЙ (рис. 79).

10. Левой рукой нанесите НОУ МУН ЧУЙ, правая рука у груди (рис. 80).



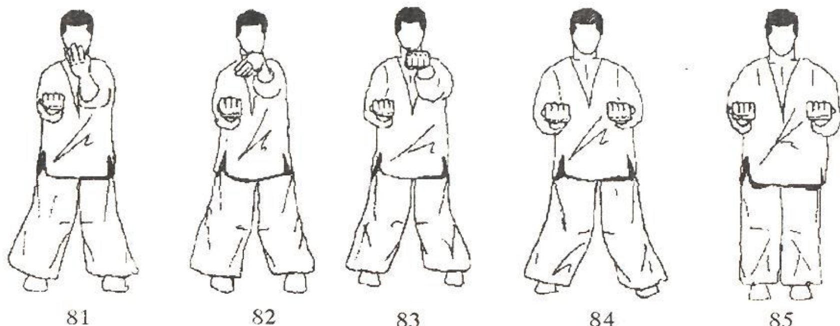
77 78 79 80

11. Левая рука обозначает блок ТАН САУ (рис. 81).

12. Левая рука выполняет ХУЕН САУ (рис. 82).

13. Затем рука сжимается в кулак (рис. 83) и подводится к груди (рис. 84).

14. Подтяните правую ногу к левой (рис. 85).



81 82 83 84 85

На этом форма заканчивается.

БИЛ ДЗЕ
(бьющие пальцы)

Эта форма является третьей, продвинутой формой ВИН ЧУН. БИЛ ДЗЕ — комплекс, содержащий атакующие и очень агрессивные техники. Одно из правил стиля гласит, что лучшая защита — это нападение. Изучивший БИЛ ДЗЕ ТАО может успешно защищаться еще тогда, когда атака противника только разворачивается. Он практически не использует блоки, а сразу отвечает контратакой.

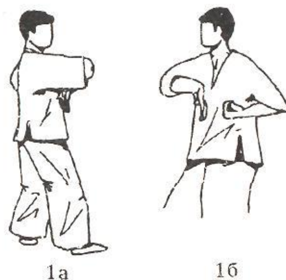
Почти все движения «Бьющих пальцев» представляют собой хорошо продуманные атакующие действия локтем, пальцами, ладонью, кулаком. Техника ударов ногами отсутствует, но есть способы захвата и освобождения от них.

БИЛ ДЗЕ — очень элегантная и мягкая форма, движения которой напоминают опасные движения змеи.

Базовые движения и комбинации БИЛ ДЗЕ ТАО

Блок и удар локтем

Удары и блоки локтем — очень эффективные действия в ближнем бое. Движения имеют несколько округлый характер. Кисть прижата тыльной стороной к середине груди (рис. 1а, 1б).



1а 1б

Применение:

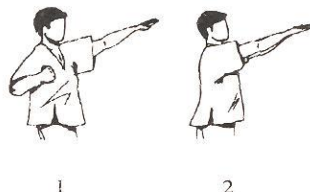
Противник атакует кулаком в корпус. Развернув корпус вправо, левым локтем выполните блок (рис. 2). Затем, зашагнув за оппонента, нанесите удар локтем ему в голову (рис. 3).



2 3

БИЛ САУ

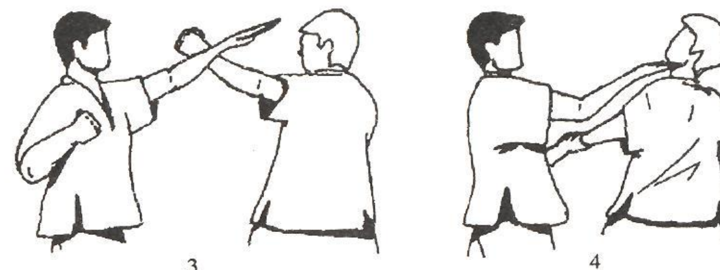
БИЛ САУ — это и защитное и атакующее действие. В нападении — это тычок пальцами, в защите — блок внешней стороной предплечья. Движение начинается от солнечного сплетения (рис. 1, 2).



1 2

Применение:

Противник атакует левой рукой в верхний уровень. Выполните БИЛ САУ как блок, своей левой рукой. Направление движения — вперед и лишь немного влево (рис. 3). Захватив руку противника, нанесите ему тычок пальцами в горло правой рукой (рис. 4).



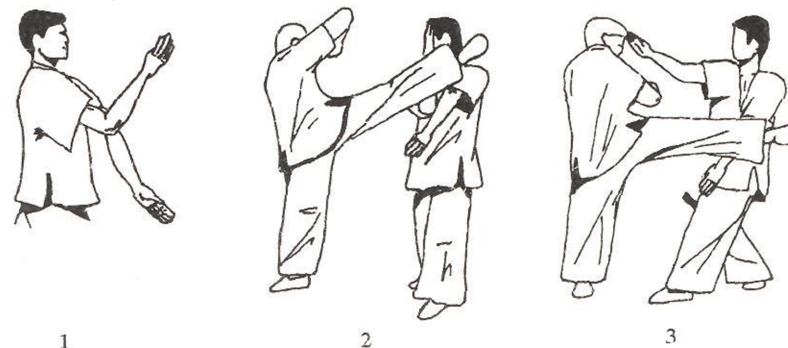
3 4

Высокий и низкий ГАН САУ

Это движение служит хорошей защитой от боковых и круговых ударов рукой или ногой (рис. 1).

Применение:

Противник атакует круговым ударом ногой. Развернув корпус влево поставьте блок высокий и низкий ГАН САУ. Ставить блок надо ближе к колену (рис. 2). Шагая к противнику нанесите удар ребром ладони в шею (рис. 3).



1 2 3

ФАК САУ

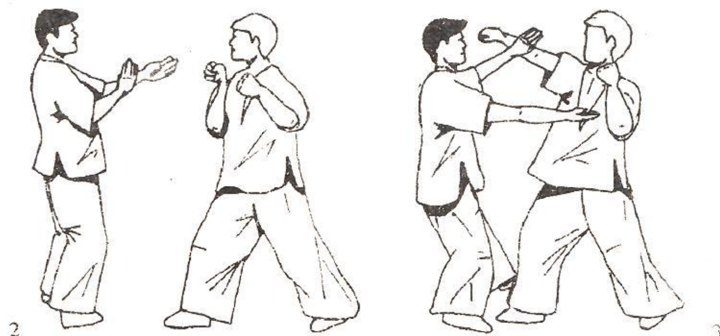


1

Раньше мы рассматривали это движение как удар. Но его можно использовать как защиту от боковых ударов. Вторая рука контролирует центральную линию (рис. 1).

Применение:

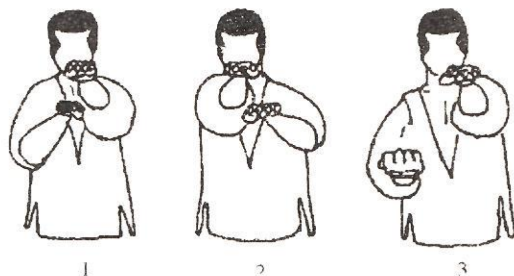
Противник атакует боковым ударом в голову (рис. 2). Блокируйте удар движением ФАК САУ, с одновременной контратакой пальцами в солнечное сплетение (рис. 3).



2 3

Непрерывная атака

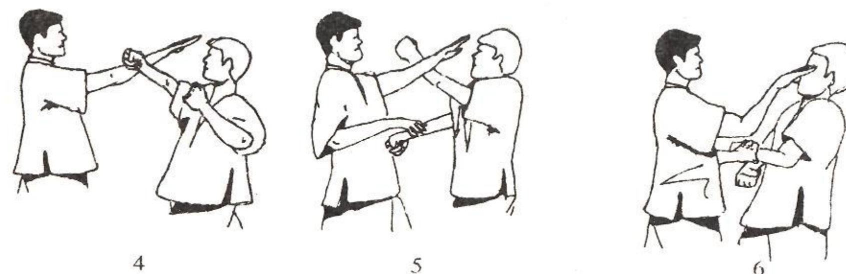
Выполняется непрерывным выполнением БИЛ САУ (рис. 1, 2, 3).



1 2 3

Применение:

Противник поочередно атакует право и левой рукой. Движениями БИЛ САУ отводите руки противника и скрещиваете их перед собой. Затем атакуйте пальцами правой руки в глаза, продолжая контролировать своей левой рукой руки противника (рис. 4, 5, 6).



4 5 6

Удар ребром ладони

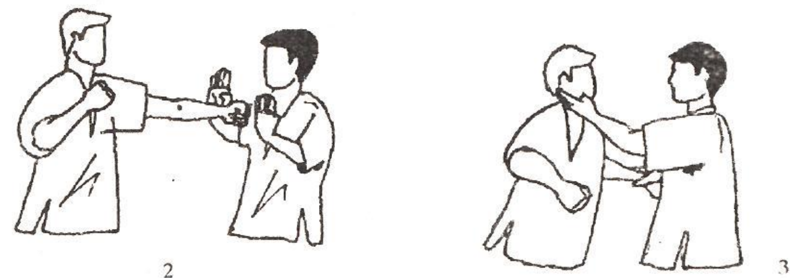


1

Очень распространенный удар. В ВИН ЧУН выполняется по более прямолинейной траектории (рис. 1).

Применение:

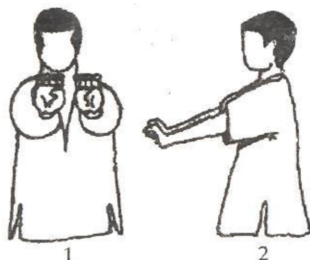
Противник атакует ударом в корпус. Выполните блок ПАК САУ (рис. 2). Захватив руку противника, выведите ее вправо от себя и контратакуйте ударом ребром ладони в горло (рис. 3).



2 3

Захват руки

В реальном бою часто приходится захватывать руку противника. Но для того, чтобы успешно контролировать противника, его необходимо предварительно вывести из равновесия. На рисунках 1-5 показано выполнение захвата и контратака.


1 2


3

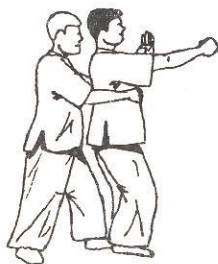

4


5

Захват ноги

Захват ноги часто выполняется при захвате сзади за талию (рис. 1-3).


1


2


3

БИЛ ДЗЕ ТАО
Описание комплекса

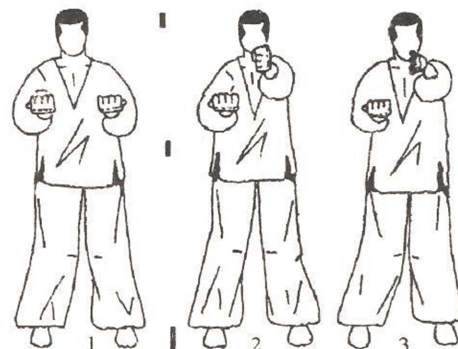
Примите фронтальную стойку

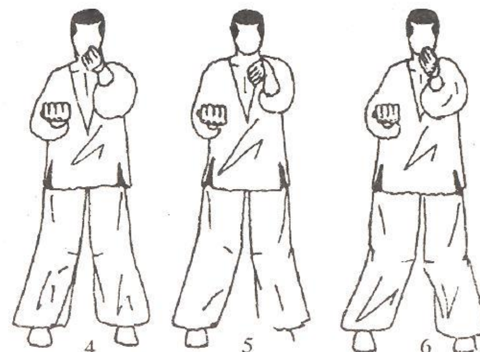
Выполните скрещенный ТАН САУ и ГАН САУ

Первые две части выполняются аналогично во всех 3-х формах и здесь не описываются. После их выполнения вы оказываетесь во фронтальной стойке (рис. 1).

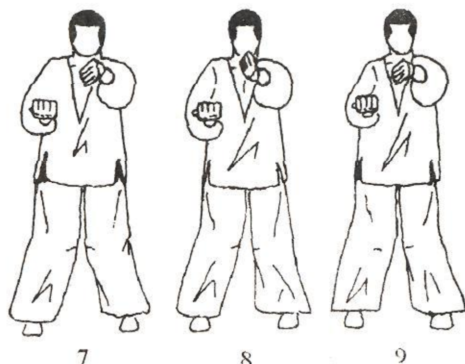
НОУ МУН ЧУЙ, тычки пальцами

1. Нанесите левой левой рукой удар НОУ МУН ЧУЙ (рис. 2).
2. Резко выбросив пальцы вперед нанесите тычок вперед (рис. 3).
3. Выполните тычок пальцами вверх (рис. 4).
4. Выполните тычок пальцами вниз (рис. 5).
5. Выполните движение аналогично 3 (рис. 6).

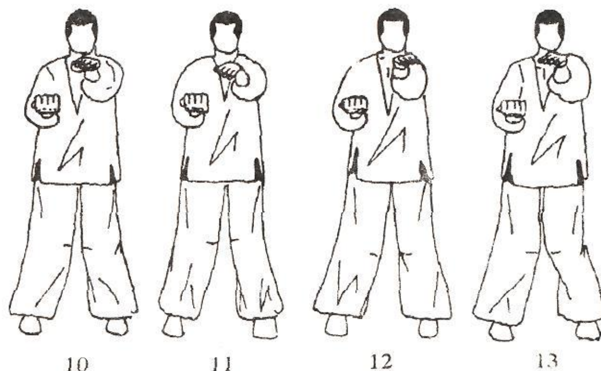

1 2 3


4 5 6

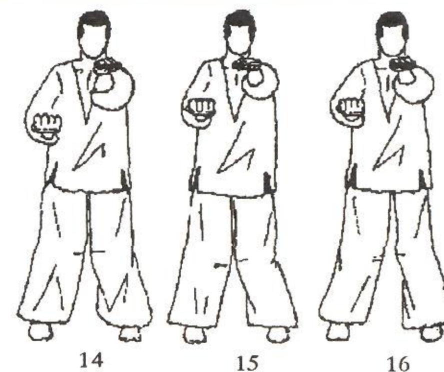
6. Выполните движение аналогично 4 (рис. 7).
7. Выполните движение аналогично 3 (рис. 8).
8. Выполните движение аналогично 4 (рис. 9).


7 8 9

9. Поверните горизонтально, ладонью вниз (рис. 10).
10. Выполните тычок пальцами вправо (рис. 11).
11. Выполните тычок пальцами влево (рис. 12).
12. Выполните движение аналогично 10 (рис. 13).

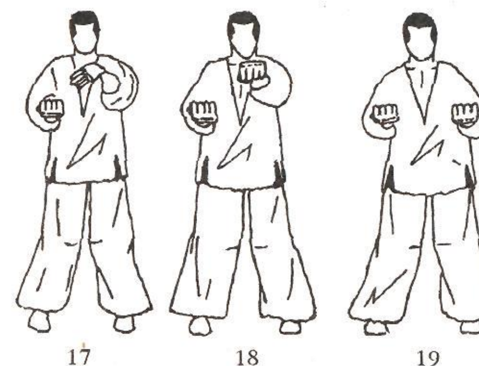

10 11 12 13

13. Выполните движение аналогично 11 (рис. 14).
14. Выполните движение аналогично 10 (рис. 15).
15. Выполните движение аналогично 11 (рис. 16).


14 15 16

16. Вращая кисть левой руки по часовой стрелке выполните движение ХУЕН САУ (рис. 17).

17. Сожмите левую руку в кулак (рис. 18) и подведите к груди (рис. 19).


17 18 19

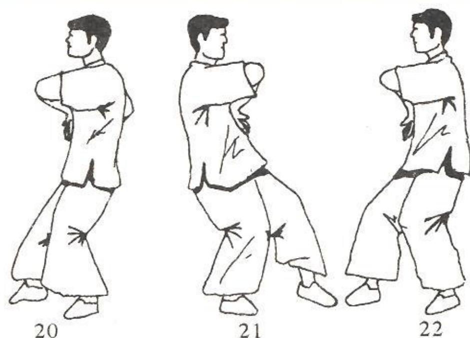
Выполните движения 1-17 правой рукой.

Удар локтем, БИЛ САУ

1. Развернитесь на 90^0 вправо и нанесите удар локтем левой руки (рис. 20).

2. Развернитесь на 180^0 влево и нанесите удар локтем правой руки (рис. 21).

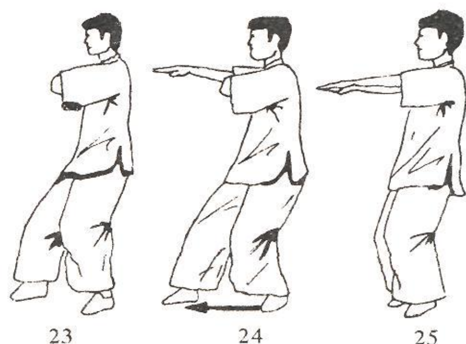
3. Развернитесь на 180^0 вправо и нанесите удар локтем левой руки (рис. 22).


20 21 22

4. Правую руку подведите под левую. Ладонь смотрит вниз, пальцы направлены влево (рис. 23).

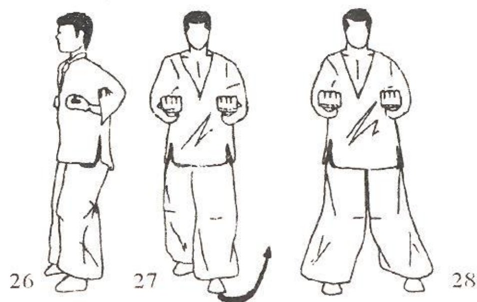
5. Правой рукой выполните движение БИЛ САУ (рис. 24).

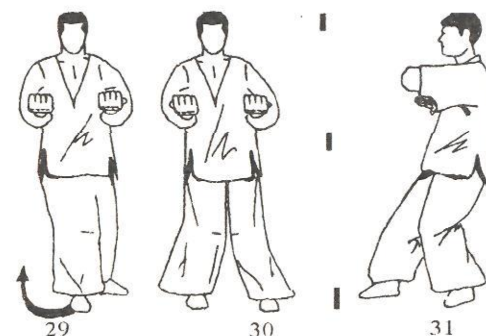
6. Левой рукой выполните БИЛ САУ, одновременно подшагивая левой ногой к правой (рис. 25).


23 24 25

7. Сожмите руки в кулаки и подведите к груди (рис. 26).

8. Поверните корпус на 90^0 влево. Левой ногой совершите циркульное движение вперед влево и назад, затем аналогичное движение выполняет правая нога (рис. 27-30).


26 27 28


29 30 31

Выполните аналогичные движения 1-8 в другую сторону.

БИЛ САУ, УН ДЖЕУН вниз

1. Поверните корпус на 90^0 вправо. Левым локтем нанесите удар, затем правую руку подведите под левую (рис. 31).

2. Выполните правой рукой движение БИЛ САУ, левый кулак подтяните к груди (рис. 32).

3. Левой рукой нанесите удар УН ДЖЕУН в нижний уровень, правый кулак подтяните к груди (рис. 33).

4. Развернитесь на 90^0 влево и нанесите левой рукой удар ФАК САУ влево (рис. 34).


32 33 34

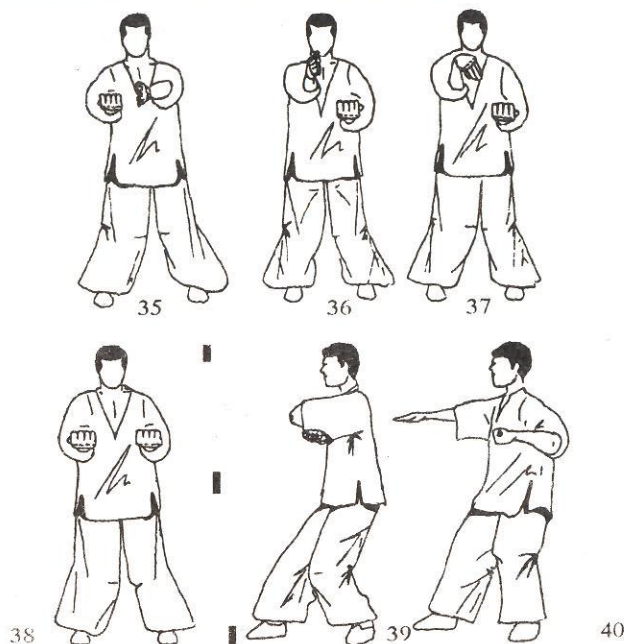
5. Левой рукой выполните блок ФСК САУ (рис. 35).

6. Правой рукой нанесите тычок вперед (рис. 36).

7. Кисть правой руки, вращаясь против часовой стрелки, выполняется блок ХУЕН САУ (рис. 37).

8. Правую руку сжать в кулак и подвести к груди (рис. 38).

Выполните движения 1-8 симметрично в другую сторону.



35 36 37

38 39 40

БИЛ САУ, УН ДЖЕУН в верхний уровень

1. Развернитесь на 90^0 вправо и нанесите удар левым локтем, после чего подведите правую руку под левую ладонью вниз (рис. 39).

2. Правой рукой выполните движение БИЛ САУ (рис. 40).

3. Левой рукой нанесите удар УН ДЖЕУН в верхний уровень (рис. 41).

4. Развернитесь влево на 90^0 нанесите удар ФАК САУ (рис. 42).



41 42

5. Левой рукой выполните блок ФОК САУ (рис. 43).

6. Правой рукой выполните тычок вперед (рис. 44).

7. Выполните движение ХУЕН САУ правой рукой (рис. 45).

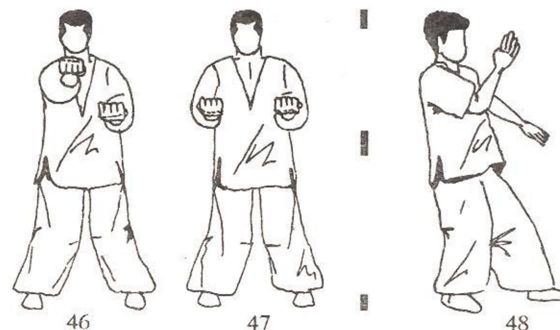


43 44 45

8. Правую руку сожмите в кулак и отведите его к груди (рис. 46). Выполните движения 1-8 симметрично в другую сторону.

Высокий и низкий ГАН САУ

1. Развернувшись влево на 90^0, выполните высокий и низкий ГАН САУ (рис. 48).

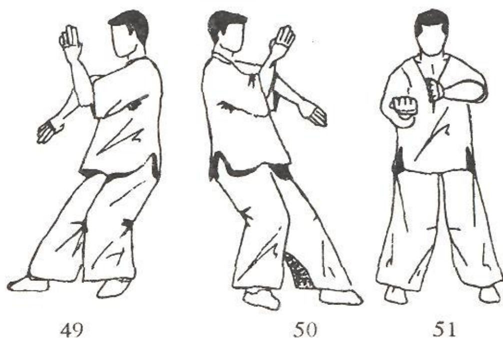


46 47 48

2. Развернувшись на 180^0 вправо выполните руками движения аналогичные предыдущим (рис. 49).

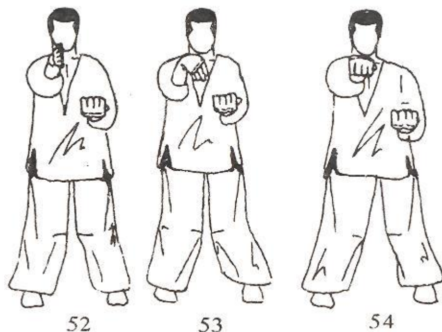
3. Развернувшись на 180^0 влево выполните руками движения аналогичные предыдущим (рис. 50).

4. Развернувшись на 90^0 вправо выполните ФОК САУ левой рукой (рис. 51).



49 50 51

5. Пальцами правой руки нанесите тычок вперед (рис. 52).
6. Правой рукой выполните движение ХУЕН САУ (рис. 53).
7. Правую руку сожмите в кулак и отведите к груди (рис. 54, 55).

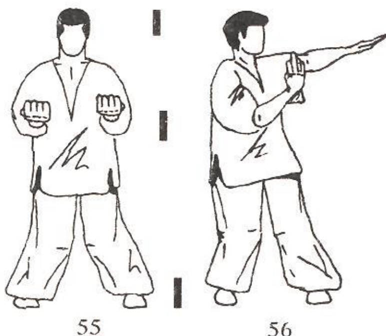


52 53 54

Выполните движения 1-7 симметрично в другую сторону.

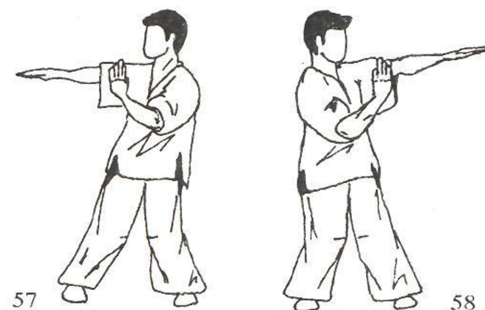
ФАК САУ

1. Развернув корпус влево, выполните ФАК САУ правой рукой (рис. 56).



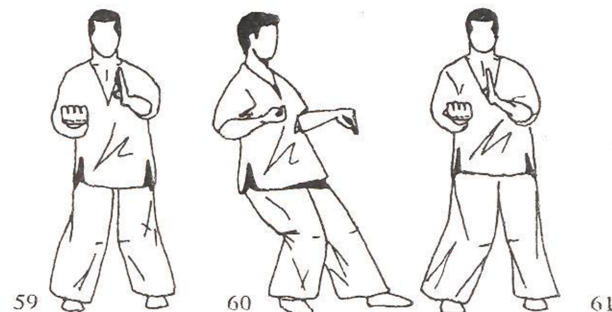
55 56

2. Развернув корпус вправо, выполните ФАК САУ левой рукой (рис. 57).
3. Развернув корпус влево, выполните ФАК САУ правой рукой (рис. 58).



57 58

4. Левой рукой выполните блок ФОК САУ (рис. 59).
5. Развернувшись на 90^0 влево, выполните отводящее движение влево, предварительно сформировав руку-крюк (рис. 60).
6. Развернувшись на 90^0 вправо левой рукой выполните ФОК САУ (рис. 61).



59 60 61

7. Повторите движения 4, 5, 6 (рис. 62-65).
8. Пальцами правой руки нанесите тычок вперед (рис. 66).
9. Правой рукой выполните ХУЕН САУ, сожмите кулак и отведите к груди (рис. 67-69).
Выполните движения 1-9 симметрично в другую сторону.

БИЛ САУ

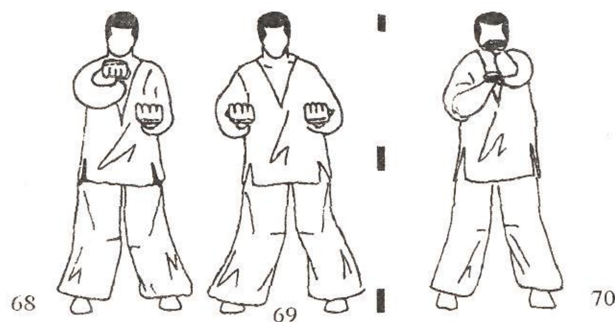
1. Левой рукой выполните БИЛ САУ, правая рука у груди, пальцы направлены вперед (рис. 70).



62 63 64



65 66 67

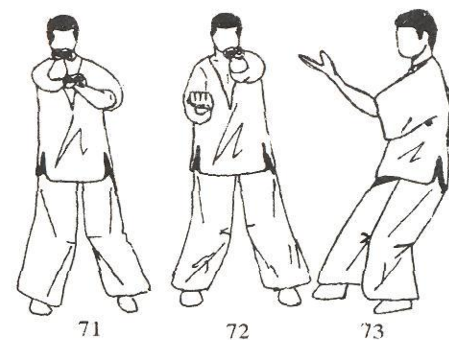


68 69 70

2. Поменяйте руки местами (рис. 71).

3. Левой рукой выполните БИЛ САУ, правый кулак отведите к груди (рис. 72).

4. Развернувшись на 90^0 вправо, нанесите удар ребром ладони левой руки (рис. 73).

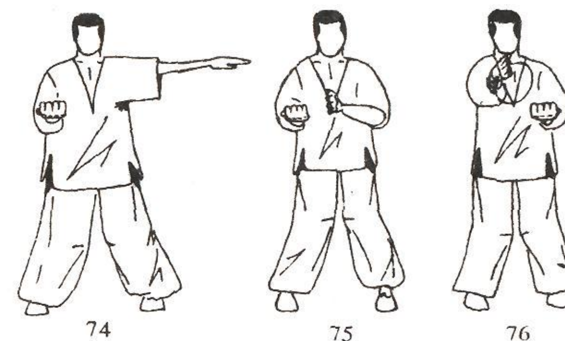


71 72 73

5. Развернувшись на 90^0 вправо нанесите удар ФАК САУ левой рукой влево (рис. 74).

6. Левой рукой выполните блок ФОК САУ (рис. 75).

7. Пальцами правой руки произведите тычок вперед (рис. 76).



74 75 76

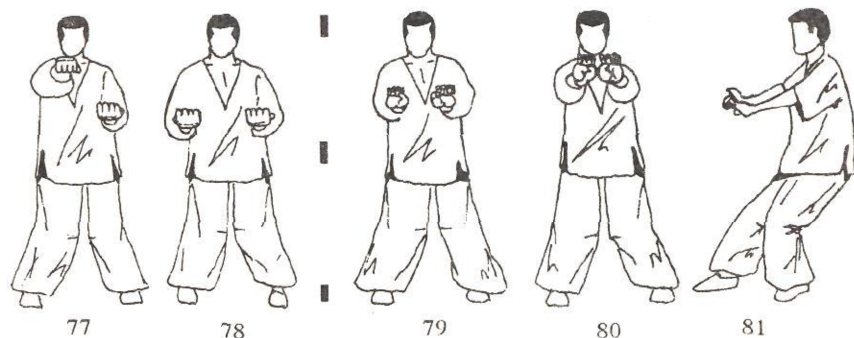
8. Кистью правой руки выполните ХУЕН САУ, сожмите кулак и отведите его к груди (рис. 77, 78).

Движения 1-8 выполните симметрично в другую сторону.

Захват

1. Сформируйте руки для захвата и резко вытяните их вперед (рис. 79, 80).

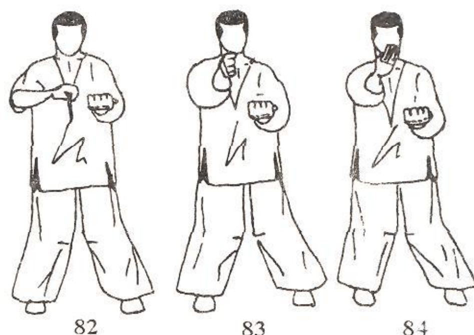
2. Развернитесь на 90^0 вправо, руки опускаются немного вниз (рис. 81).


77 78 79 80 81

3. Развернувшись на 90^0 влево, нанесите правой рукой боковой удар на уровне корпуса (рис. 82).

4. Подтяните кулак к центру груди и нанесите удар НОУ МУН ЧУЙ (рис. 83).

5. Обозначьте правой рукой блок ТАН САУ (рис. 84).

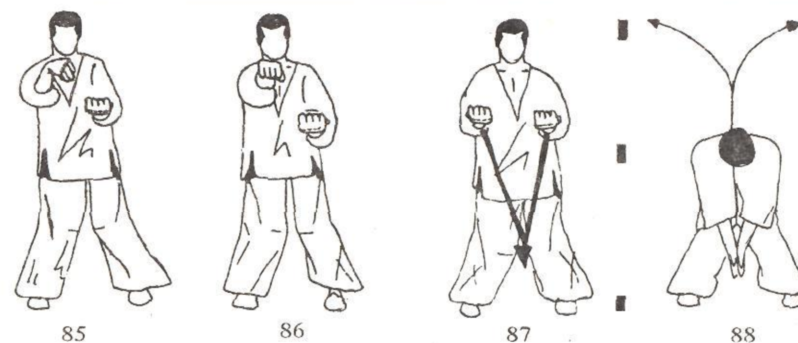

82 83 84

6. Выполните блок ХУЕН САУ, сожмите руку в кулак и отведите ее к груди (рис. 85-87).

Движения 1-6 выполните симметрично в другую сторону.

Захват ноги

1. Нагнитесь, обе руки вытяните вниз (рис. 88).

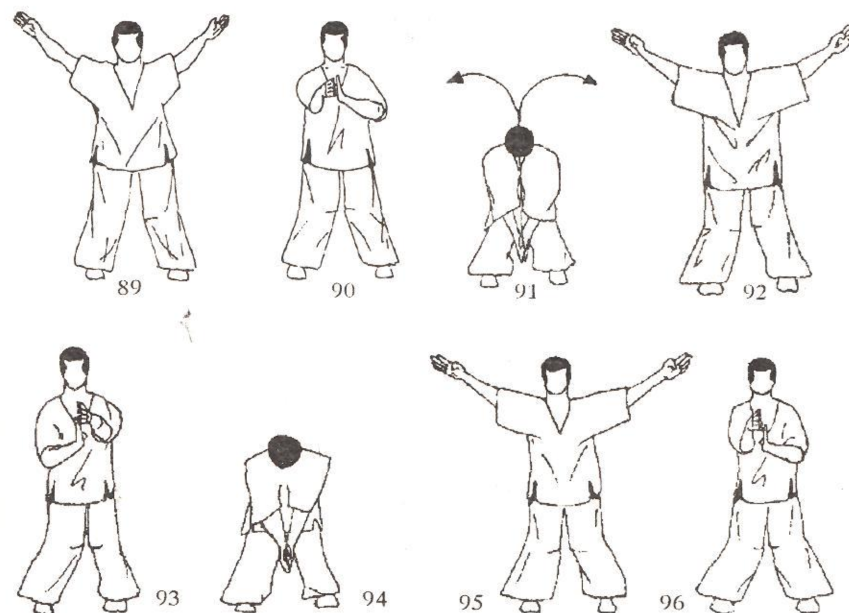

85 86 87 88

2. Выпрямитесь, разводя руки вверх, в сторону (рис. 89).

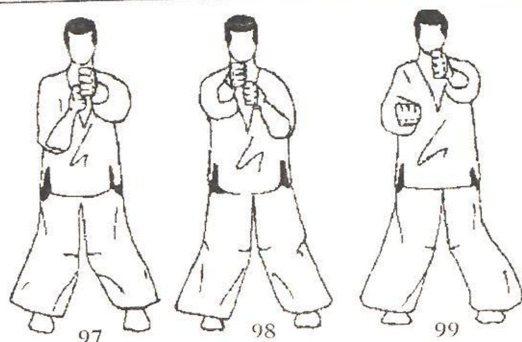
3. Руки принимают основное положение ВИН ЧУН (рис. 90). Правая рука впереди.

4. Повторите движения 1-3, но теперь левая рука находится впереди (рис. 91-93).

5. Повторите движения 1-3, теперь правая рука впереди (рис. 94-96).


89 90 91 92 93 94 95 96

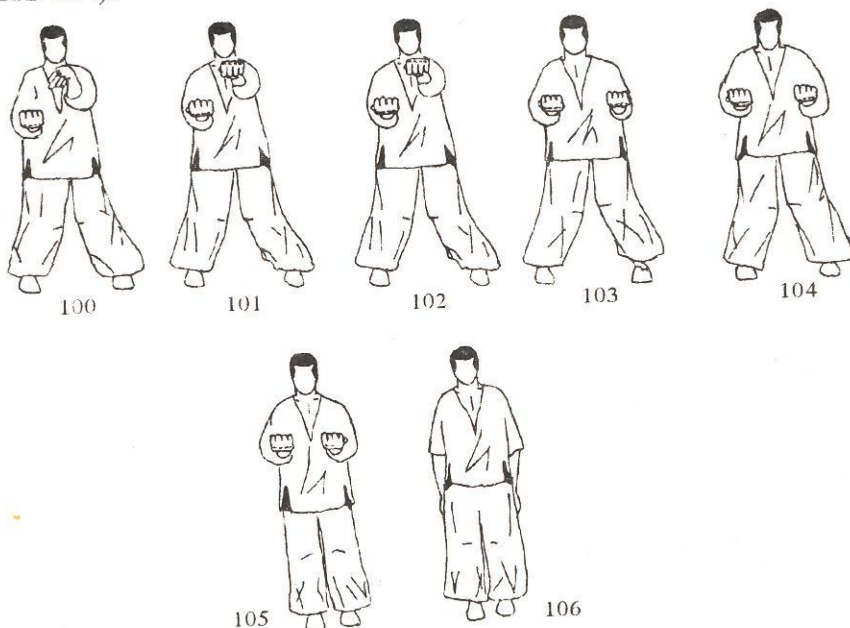
6. Нанесите удары НОУ МУН ЧУЙ левой, правой, а затем левой рукой (рис. 97-99).



7. Левой рукой обозначьте блок ТАН САУ (рис. 100).

8. Левой рукой выполните блок ХУЕН САУ (рис. 101).

9. Левая рука формируется в кулак и отводится к груди (рис. 102-104).



10. Правую ногу подтянуть к левой (рис. 105).

11. Принять исходное положение (рис. 106).

Форма закончена.

Специальные упражнения ВИН ЧУН

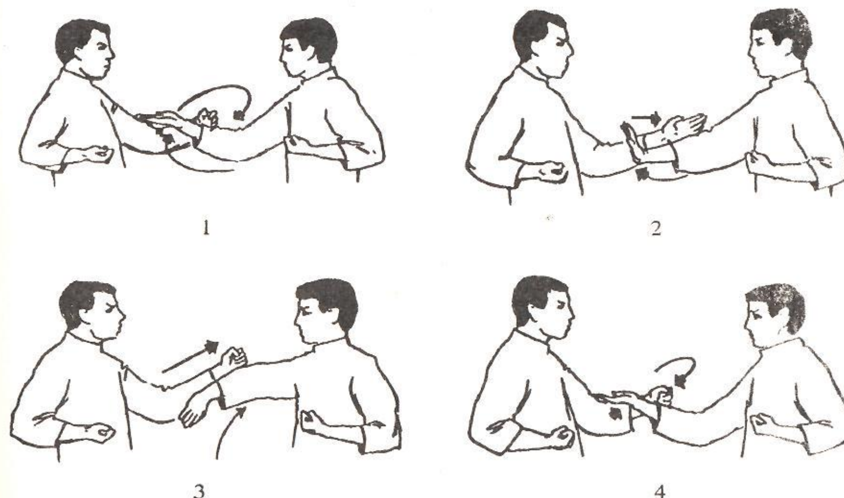
Среди специальных упражнений в ВИН ЧУН особенно распространены «ЧИ САУ» и «ЛАП САУ». Первое из них означает «липкие руки». Его суть в том, что партнеры становятся напротив друг друга и каждый из них как бы «прилипает» своими предплечьями к предплечьям партнера. При этом необходимо избегать мышечного напряжения. Не размыкая контакта, следует сопровождать любые движения рук партнера, стараясь отводить их от центральной линии.

Второе упражнение заключается в том, что вы с партнером поочередно атакуете. Когда ваш противник блокирует удар одной рукой и ловит ее на захват, вы немедленно наносите ему удар свободной рукой. Таким образом вырабатывается навык всегда действовать двумя руками.

ЧИ САУ, выполняемое одной рукой

Вы с партнером стоите друг напротив друга. Ваша рука находится в положении ТАН САУ, у партнера — в положении ФУК САУ. Когда вы наносите удар вертикальной ладонью, партнер давящим движением отводит ее вниз.

Ваш партнер выполняет удар НОУ МУН ЧУЙ, вы нейтрализуете его блоком БОН САУ. Вернитесь в исходное положение (рис. 1-4). Продолжайте упражнение.



ЧИ САУ, выполняемое двумя руками

1. Одна рука внутри, другая снаружи.

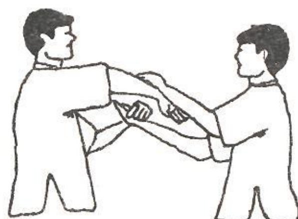
У вас одна рука в положении ФОК САУ, другая — БОН САУ.

У партенра — ТАН САУ и ФУК САУ (рис. 1).

Поменяйте позиции рук: Вы БОН САУ на ТАН САУ, партнер ТАН САУ на БОН САУ (рис. 2).

Один из партнеров играет роль ведущего, другой ведомого.

Через некоторое время поменяйтесь ролями.

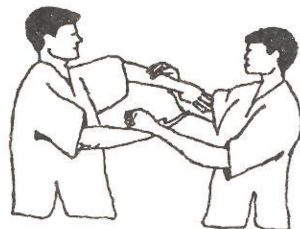

1

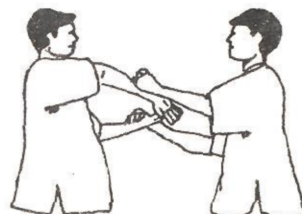

2

2. Обе руки снаружи или внутри.

Ваши руки руки находятся внутри; левая в положении БОН САУ, правая в положении ТАН САУ. У парнера руки снаружи в положении ФУК САУ (рис. 1).

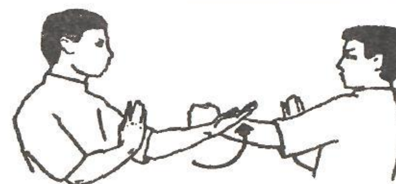
Играя роль ведущего вы меняете положения рук с БОН САУ на ТАН САУ и с ТАН САУ на БОН САУ. Ваш партнер следует за вами. (рис. 2).

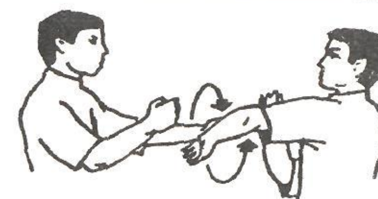

1

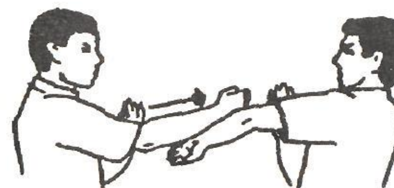

2

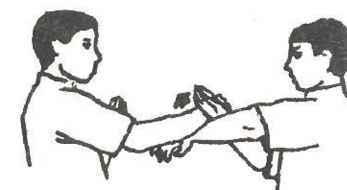
ЛАП САУ

На рисунках 1-6 изображен базовый цикл ЛАП САУ. Более подробное описание специальных упражнений, а также комплекс ЧИ САУ и ЛАП САУ будет описан в следующей части энциклопедии ВИН ЧУН КУН ФУ.

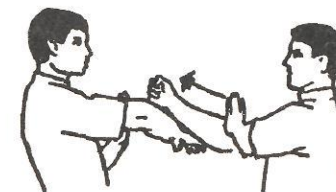

1


2


3


4


5


6

СОДЕРЖАНИЕ

Краткая история школы 1

Базовые принципы 4
Стойки 6
Перемещения 7

СИУ ЛИМ ТАО 9
Базовые движения и комбинации СИУ ЛИМ ТАО 10
СИУ ЛИМ ТАО. Осписание комплекса 17

ЧУМ КИУ 31
Базовые движения и комбинации ЧУМ КИУ ТАО 32
ЧУМ КИУ ТАО. Описание комплекса 39

БИЛ ДЗЕ 49
Базовые движения и комбинации БИЛ ДЗЕ ТАО 50
БИЛ ДЗЕ ТАО. Описание комплекса 55

Специальные упражнения ВИН ЧУН 69

Дудукчан И., Федоренко А.
ВИН ЧУН КУНГ ФУ. Энциклопедия
Книга 1. Базовые формы.

Сдано в набор 08.01.1995 г. Подписано в печать 06.02.1995 г. Формат 60×84 1/16. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,3. Тираж 900 экз.

Краснокутская городская типография,
г. Краснокутск, ул. Мира, 2.

ВНИМАНИЕ!

В течение 1995 года будет выпущена энциклопедия ВИН ЧУН КУН ФУ, состоящая из четырех частей:

1 часть

Формы ВИН ЧУН

- СИУ ЛИМ ТАО (маленькая идея)
- ЧУМ КИУ (поиск рук)
- БИЛ ДЗЕ (бьющие пальцы)

2 часть

Специальная техника ВИН ЧУН

- ЧИ САУ (склеивание руки)
- ЛАП САУ (захватывающие руки)
- ЧИ ТЭК (склеенные ноги)
- ФОН САУ (связывающие руки)

3 часть

- 116 приемов на манекене
- парный комплекс «108» форм

4 часть

Оружие ВИН ЧУН

- БАТ ЧАМ ДАО («ножи-бабочки»)
- ЛУК ДИМ БУ КВАН («шест»)

3545

Заявки присылать по адресу: ***г. Харьков — 177, а/я ~~3744~~***

Необходимо указать название книги, количество экземпляров и вложить конверт с обратным адресом.